САЛАТЫ
из овощей, фруктов и прочих продуктов

Советы бабушки Агафьи

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге Агафья Тихоновна делится секретами приготовления салатов. Они придутся по душе тем любителям вкусно поесть, кто не употребляет в пищу мясо, рыбу и прочую живность.

Все рецепты составлены из овощей, грибов, сыров, фруктов и других, может и не вегетарианских, но вполне невинных продуктов. С уверенностью заявляем: при использовании всех перечисленных в сборнике ингредиентов ни одно животное не пострадает, а вы получите настоящее кулинарное удовольствие!

- Агафья Звонарева
  - Салат из грибов и краснокочанной капусты
  - Салат грибной с майонезом
  - Салат из свежих овощей и грибов
  - Салат из свежих грибов
  - Салат из свежих грибов с картофелем
  - Салат из грибов
  - Салат из соленых грибов с картофелем
  - Салат из соленых грибов с чесноком
  - Салат из маринованных грибов с зеленым, горошком
  - Салат из соленых или маринованных грибов
  - Салат из соленых грибов и квашеной капусты
  - Салат грибной с рисом
  - Салат грибной с капустой-кольраби
  - Салат грибной болгарский
  - Салат из маринованных грибов со сладким перцем
  - Салат из маринованных грибов с яблоками
  - Салат из соленых грибов с огурцами и картофелем
  - Салат грибной с помидорами
  - Салат из картофеля с грибами
  - Салат из сухих грибов с кукурузой
  - Салат из свежих грибов с хреном
  - Салат из сухих грибов с хреном
  - Салат грибной с яйцом и сметаной
  - Салат грибной
  - Салат грибной с сельдью и помидорами
  - Салат из трутовика серно-желтого
  - Салат из вешенки
  - Салат из шампиньонов
  - Салат из свежемаринованных шампиньонов
  - Салат минский

- ○ Салат из шампиньонов с луком
- ○ Салат венгерский
- ○ Грибной салат по-белорусски
- ○ Пьемонтский салат
- ○ Венецианский салат
- ○ Салат из соленых рыжиков
- ○ Салат из свежих помидоров
- ○ Салат из помидоров с грибами
- ○ Салат из помидоров с сыром
- ○ Салат из свежих помидоров и риса
- ○ Салат с помидорами
- ○ Салат из помидоров с сыром и луком
- ○ Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов
- ○ Салат из помидоров с чесноком
- ○ Салат помидорный с чесноком
- ○ Салат из помидоров с творогом
- ○ Салат из помидоров с творожным соусом
- ○ Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда
- ○ Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика
- ○ Салат из свежезамороженных помидоров
- ○ Салат «Корзиночки»
- ○ Салат по-шопски
- ○ Салат из овощей
- ○ Салат «Гаспачо»
- ○ Салат из огурцов и помидоров
- ○ Салат из огурцов в горчичном соусе
- ○ Салат огуречный с маринованными грибами
- ○ Пестрый салат из свежих огурцов
- ○ Салат из свежих огурцов
- ○ Салат из огурцов с яйцами
- ○ Салат из огурцов
- ○ Салат из огурцов с подорожником
- ○ Салат из огурцов с гречневой кашей
- ○ Салат из огурцов с медом
- ○ Немецкий салат
- ○ Салат овощной
- ○ Салат «Контраст»
- ○ Салат «Летний»
- ○ Салат лесника
- ○ Салат таежный
- ○ Салат по-турецки
- ○ Салат картофельный с орехами
- ○ Салат картофельный с ореховым соусом
- ○ Салат из картофеля и листьев редиса

- ○ Салат из картофеля с вином
- ○ Салат «Картофель»
- ○ Картофельный салат
- ○ Салат картофельный с соусом, из сметаны
- ○ Салат картофельный с солеными огурцами
- ○ Салат картофельный со свежими огурцами
- ○ Салат картофельный с яблоками
- ○ Салат овощной с консервированной морской капустой
- ○ Салат «Аида»
- ○ Салат витаминный
- ○ Салат из капусты с огурцами
- ○ Салат из капусты с клюквой
- ○ Салат лимонный
- ○ Капустный салат с сыром
- ○ Салат с капустой
- ○ Салат капустный с пряностями
- ○ Салат «Смешанный»
- ○ Салат из свежей капусты и яблок
- ○ Салат из белокочанной капусты с яблоками
- ○ Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника
- ○ Салат из белокочанной капусты с листьями клевера
- ○ Салат из капусты и свеклы
- ○ Салат из краснокочанной капусты
- ○ Салат из краснокочанной капусты «Мариша»
- ○ Салат из краснокочанной капусты с изюмом
- ○ Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы
- ○ Салат из краснокочанной капусты с листьями березы
- ○ Салат из цветной капусты с брынзой
- ○ Салат из цветной капусты и листьев редиса
- ○ Салат из цветной капусты с морковью
- ○ Салат из цветной капусты с помидорами
- ○ Салат из цветной капусты
- ○ Салат слоеный
- ○ Салат январский
- ○ Салат из кислой капусты
- ○ Салат из квашеной капусты
- ○ Салат капустный с брусникой и луком
- ○ Салат из квашеной капусты с абрикосами
- ○ Салат из кольраби
- ○ Салат из овощей с грибами
- ○ Салат из моркови с хреном
- ○ Салат из моркови с огурцом
- ○ Салат из моркови с творогом

- Салат из моркови или брюквы
- Салат из моркови или брюквы с крыжовником
- Салат из моркови и сельдерея
- Салат из моркови с квашеной капустой
- Салат морковный с зелеными помидорами
- Салат морковный сложный
- Салат из моркови с облепихой
- Салат из моркови с яблоками
- Морковный салат с йогуртом
- Салат из моркови с орехами
- Салат из моркови с медом
- Салат из сырой моркови с медом, и орехами
- Салат из моркови с листьями
- Салат из моркови с крапивой
- Салат из моркови с крапивой и чесноком
- Салат из моркови и смородины
- Салат из моркови с листьями барбариса
- Салат из моркови с творогом и виноградными листьями
- Салат «Весна»
- Салат из моркови с апельсином
- Салат из моркови и свеклы
- Салат «Детский»
- Салат из сладкого перца со щавелем и орехами
- Салат из перца по-венгерски
- Салат из сладкого перца простой
- Салат из сладкого перца с помидорами
- Салат из перца с лимоном
- Мельничий салат
- Салат из красного перца с крапивой
- Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски
- Салат из перца с помидорами
- Салат свежий
- Салат «Валентина»
- Салат «Провансаль»
- Салат «Фантазия»
- Салат «Бомбей»
- Салат «Иоланта»
- Салат «Грация»
- Салат «Рошелъ»
- Салат «Валъдорф»
- Салат из сельдерея с ореховым соусом
- Салат селъдереевый

- Салат из сельдерея «Бон-фам.»
- Салат овощной с сыром
- Салат из свеклы с черносливом и редькой
- Салат из сырой свеклы
- Салат из печеной свеклы
- Салат из свеклы с клюквой
- Салат из свеклы с грибами
- Свекольный салат
- Салат из свеклы с чесноком
- Салат из свеклы с сыром и чесноком
- Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами
- Салат из свеклы с черносливом
- Салат из вареной свеклы
- Салат из свеклы с сушеными грибами
- Салат из ботвы молодой свеклы
- Салат из ботвиньи
- Салат из свеклы и редьки с листьями малины
- Салат из свеклы с хреном
- Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов
- Салат из авокадо и овощей на листьях пекинской капусты
- Салат «Экзотика»
- Салат из витлуфа и черешкового сельдерея с отварной морковью и яйцами
- Салат из витлуфа с зеленым горошком
- Салат из витлуфа с курагой и орехами
- Салат спаржевый
- Салат из гороха с черносливом
- Салат из гороха с солеными огурцами
- Салат из зеленого горошка
- Салат из молодых бобов
- Салат из фасоли
- Салат из фасоли с майонезом
- Салат из красной фасоли
- Салат из белой фасоли с миндалем
- Салат из мелкой фасоли
- Салат из стручковой фасоли
- Салат из редиски
- Салат из редиса сладкий
- Салат из редиса с яблоками
- Салат с редисом и сыром
- Салат из редиса с яйцом в сметане
- Салат из дайкона и яблок с репчатым, луком

- Салат из редьки с маслом
- Салат освежающий с редькой
- Салат из редьки с квасом
- Салат из редьки с клюквенным соком
- Салат из тыквы
- Салат из тыквы с корнишонами
- Салат из тыквы, яблок и дыни
- Салат из тыквы с медом
- Салат из баклажанов
- Салат из баклажанов и сельдерея
- Салат баклажанный с орехами
- Салат из жареных баклажанов с зеленью
- Салат из кабачков
- Салат из кабачков с овощным соусом
- Острый салат из патиссонов
- Салат из репчатого лука
- Луковый салат
- Салат луковый со сливами
- Салат из репчатого лука со сливами
- Салат из репчатого лука с брюквой
- Салат из зеленого лука с творогом
- Салат из зеленого лука с яйцом
- Салат из молодого чеснока
- Салат из репы
- Салат из репы с медом
- Салат из цикория и моркови
- Салат из шпината
- Салат из шпината и щавеля
- Салат из щавеля и подорожника
- Салат из подорожника
- Салат из подорожника, крапивы, лука и хрена
- Салат из петрушки
- Салат из хрена с яблоками
- Салат из ревеня
- Салат с крапивой и свеклой
- Салат из крапивы с орехами
- Салат из лебеды
- Салат из одуванчика
- Салат из одуванчика и квашеной капусты
- Салат из одуванчика с чесноком
- Салат из сердечника
- Салат для весеннего лечения
- Салат фруктово-овощной
- Салат «Оранж»

- ○ Салат из апельсинов, бананов и дыни
- ○ Салат «витаминный»
- ○ Десертный салат
- ○ Салат «Орлеан»
- ○ Салат из яблок с изюмом
- ○ Салат из яблок
- ○ Салат из яблок, моркови и изюма
- ○ Салат из персиков со сметаной
- ○ Салат из персиков и груш
- ○ Салат из груш, вишни и слив
- ○ Салат со сливками
- ○ Салат из абрикосов
- ○ Салат из абрикосов со взбитыми сливками
- ○ Фруктовый салат «Солнечный»
- ○ Кубинский фруктовый салат
- ○ Салат из бананов со сливками
- ○ Салат праздничный в корзине
- ○ Салат «Любимый»
- ○ Салат из фиников
- ○ Салат из дыни и слив
- ○ Салат «Цветущий сад»
- ○ Салат из слив и яблок
- ○ Салат «Южный»
- ○ Салат из ежевики
- ○ Салат из крыжовника
- ○ Салат из клубники
- ○ Салат из черешни и вишни
- ○ Салат из красной смородины
- ○ Салат из черной смородины и моркови
- ○ Салат из клюквы
- ○ Салат из рябины
- ○ Салат из черники
- ○ Салат из брусники
- ○ Салат «Клеопатра»
- ○ Салат с творогом
- ○ Салат из творога с фруктами
- ○ Салат из сыра и яиц
- ○ Сырный салат с редисом
- ○ Сырный овощной салат
- ○ Салат пестрый с сыром
- ○ Салат из швейцарского сыра
- ○ Салат из швейцарского сыра с майонезом
- ○ Салат из сыра
- ○ Салат из копченого сыра

- ○ Салат из плавленого сыра
- ○ Салат из сыра и яблок
- ○ Сырный салат с фруктами
- ○ Салат кефирный
- ○ Яичный салат с сыром
- ○ Салат из яиц и творога
- ○ Сырный салат с красной капустой
- ○ Салат с яйцами и овощами
- ○ Салат-коктейль «Москва»

Агафья Звонарева
САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ПРОЧИХ ПРОДУКТОВ

Салат из грибов и краснокочанной капусты

Капусту нашинковать, немного посолить, растереть до образования сока. Отваренные грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелкими кубиками. Все продукты перемешать вместе со сметаной, соль и сахар добавить по вкусу, украсить нарезанной зеленью.

***Состав**: грибы — 300 г, краснокочанная капуста — 300 г, соленые огурцы — 2 шт., лук — 1 шт., сметана — 200 г, соль, сахар, зелень.*

Салат грибной с майонезом

Соленые пли маринованные грибы нарезать ломтиками. Картофель в мундире и яйца сварить и остудить, очистить и нарезать ломтиками. Добавить зеленый горошек и мелко нарезанный зеленый лук. Все перемешать с майонезом, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить кольцами репчатого лука.

Состав: *маринованные или соленые грибы — 250 г, яйцо — 1 шт., зеленый горошек — 150 г, лук — 1 шт., картофель — 200 г, зеленый лук — 50 г, майонез— 100 г.*

Салат из свежих овощей и грибов

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками высотой 1 см, положить в дуршлаг и опустить в подсоленный кипяток на 2–3 минуты. Баклажаны нарезать такими же кубиками, посолить и поместить между двух дощечек под гнет, чтобы с соком вышла горечь. Бланшировать так же, как и кабачки.

Пока овощи остывают, отваренные грибы и сваренные яйца пошинковать крупной соломкой, затем смешать с овощами, заправить растительным маслом, уксусом, перцем и перемешать.

Выложить в салатник горкой и украсить зеленью.

Состав: *отваренные грибы — 250 г, яйца — 6 шт., кабачки — 100 г, баклажаны — 150 г, растительное масло — 50 г, уксус, соль, перец.*

Салат из свежих грибов

Грибы отварить в течение 20–25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко накрошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить растительным маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

Состав: *грибы — 200 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 1 ч. ложка, соль, перец.*

Салат из свежих грибов с картофелем

Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и смешать с картофелем. В смесь добавить мелко нарезанный лук, масло, уксус, горчицу, перец и перемешать, затем подлить немного охлажденного грибного отвара и еще раз размешать. Блюдо украсить кружками красных помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым укропом.

***Состав**: грибы — 150 г, картофель — 200 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, горчица — 1 ч. ложка, помидоры — 2 шт., соль, перец, укроп.*

Салат из грибов

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, залить подсоленной сметаной и все перемешать. Украсить маленькими грибочками и зеленью.

Состав: *свежие грибы — 700 г, лук — 2 шт., сметана — 1 стакан, соль, петрушка.*

Салат из соленых грибов с картофелем

Вареный картофель, огурцы и соленые грибы нарезать, лук покрошить и все перемешать. Заправить растительным маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью.

***Состав**: соленые грибы — 1 стакан, картофель — 3 шт., соленый огурец — 1 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 0,25 стакана, укроп или петрушка, перец, соль.*

Салат из соленых грибов с чесноком

Соленые грибы нарезать соломкой, чеснок растереть. Томатную пасту, зелень и растертый чеснок смешать с майонезом или сметаной, добавить грибы.

Состав: *соленые грибы — 500 г, чеснок — 2 зубчика, томатная паста — 1 ст. ложка, сметана или майонез — 100 г, зелень укропа, лука, петрушки.*

Салат из маринованных грибов с зеленым, горошком

Грибы нарезать ломтиками, яблоки натереть на крупной терке. Смешать с зеленым горошком, заправить майонезом, сметаной и сахаром. Салат посыпать рубленым яйцом и украсить кружочками красного перца.

Состав: *грибы — 200 г, зеленый горошек — 200 г, кислые яблоки — 2 шт., вареное яйцо — 1 шт., майонез — 3 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, сладкий красный перец — 1 стручок.*

Салат из соленых или маринованных грибов

Нарезать грибы, репчатый и зеленый лук, добавить зеленый горошек и перемешать с майонезом, посолить.

Состав: *грибы — 1 стакан, лук — 1 шт., зеленый лук — 50 г, зеленый горошек — 50 г, майонез — 0,5 банки, соль.*

Салат из соленых грибов и квашеной капусты

Грибы промыть, отцедить, нарезать ломтиками, смешать с отжатой квашеной капустой и нарезанным репчатым или зеленым луком. Смесь заправить растительным маслом, сахаром, добавить соль и перемешать.

Салат выложить в салатник, посыпать черным перцем и украсить веточками петрушки.

Состав: *грибы — 200 г, капуста — 200 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, сахар — 1 ч. ложка, соль, перец.*

Салат грибной с рисом

Грибы тонко нашинковать. Корни петрушки или сельдерея нарезать соломкой и потушить в растительном масле 5 минут. Замоченный рис засыпать в кипящую подсоленную воду (1 стакан) и быстро довести до кипения. Как только крупа впитает воду, нагрев уменьшить, кастрюлю закрыть крышкой и продолжать варить рис до мягкости, а затем охладить. Отварной рис смешать с грибами и овощами, заправить смесью майонеза и растительного масла, поперчить и посыпать зеленью.

***Состав**: маринованные или соленые грибы — 300 г, рис — 0,5 стакана, корень петрушки или сельдерея — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, майонез — 2 ст. ложки, рубленая зелень — 1 ст. ложка, перец.*

Салат грибной с капустой-кольраби

Маринованные грибы и лук мелко нарезать, морковь, сельдерей, кольраби отварить и нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, сок лимона, все смешать со сметаной, украсить дольками яйца и зеленью петрушки.

Состав: *маринованные грибы — 100 г, морковь — 2 шт., зеленый горошек — 200 г, капуста-кольраби — 100 г, корень сельдерея — 1 шт., лук — 1 шт., сметана — 200 г, яйцо — 1 шт., лимон — 1 шт., зелень петрушки, соль.*

Салат грибной болгарский

Сваренные или маринованные грибы нарезать ломтиками, добавить отварной нарезанный кубиками картофель, нарезанный соломкой красный перец и измельченную зелень. Смешать простоквашу, кетчуп, лимонный сок, полученным соусом залить грибы и овощи, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать и украсить зеленью.

Состав: *вареные или консервированные грибы — 200 г, холодный отварной картофель — 400 г, сладкий болгарский перец — 1 стручок, простокваша (нежирная сметана) — 3–4 ст. ложки, кетчуп — 1 ст. ложка, лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Салат из маринованных грибов со сладким перцем

Маринованные грибы нарезать соломкой, яблоко — дольками, сладкий перец — кусочками. Лук нарезать тонкими кольцами, залить кипятком на 2 минуты, затем воду слить. Все перемешать, добавить уксус, соль, растительное масло.

Состав: *маринованные грибы — 100 г, лук — 3 шт., яблоки — 1–2 шт., красный сладкий перец — 2 шт., уксус — 0,5 ч. ложки, растительное масло — 3–4 ст. ложки, соль.*

Салат из маринованных грибов с яблоками

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить маслом, сахаром и перцем по вкусу, посолить. Выложенную в салатник массу украсить колечками лука и зеленью укропа.

Состав: *маринованные грибы — 300 г, яблоко — 1 шт., лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, сахар, молотый перец, соль, зелень укропа.*

Салат из соленых грибов с огурцами и картофелем

Грибы промыть, отцедить и нарезать ломтиками. Свежие или соленые огурцы, отваренный и очищенный от кожуры картофель нарезать брусочками.

Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, добавить сахар, посолить и перемешать. Салат выложить на тарелку, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить листьями зеленого салата.

***Состав**: грибы — 200 г, огурец — 1 шт., картофель — 400 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, сахар и соль.*

Салат грибной с помидорами

Соленые грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук — полукольцами. Все это перемешать с зеленым горошком, посолить, заправить растительным маслом, уксусом и украсить зеленью петрушки.

***Состав**: соленые грибы — 75 г, помидоры — 25 г, лук — 20 г, зеленый горошек — 10 г, масло — 10 г, соль, 3 %-й уксус, зелень.*

Салат из картофеля с грибами

Вареный остывший картофель очистить от кожицы и нарезать кружочками, репчатый лук мелко пошинковать, размять и посыпать им картофель, добавить нарезанные ломтиками соленые рыжики, полить заправкой (см. Салат из сельди по-датски).

Все перемешать и уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

***Состав**: соленые грибы — 150 г, картофель — 150 г, репчатый лук — 80 г, растительное масло — 40 г, уксус, соль, сахарный песок, зелень.*

Салат из сухих грибов с кукурузой

Предварительно замоченные грибы отварить и нашинковать соломкой. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с грибами, добавить нарезанный лук. Заправить растительным маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать. Салат украсить зеленью.

Состав: *сухие грибы — 50 г, кукуруза — 0,5 стакана, картофель — 1 шт., лук— 1 шт., растительное масло — 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.*

Салат из свежих грибов с хреном

Свежие грибы отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать соломкой. Сметану смешать с тертым хреном, затем перемешать с грибами, посолить по вкусу.

Состав: свежие грибы — 500 г, сметана — 2–3 ст. ложки, тертый хрен — 25 г.

Салат из сухих грибов с хреном

Грибы замочить на 3 часа, сварить, слить отвар, нарезать и посолить. Сметану смешать с тертым хреном и полить ею грибы. Вместо сметаны с хреном можно использовать рубленый чеснок с хлебным квасом.

***Состав**: сухие грибы — 50 г, сметана — 0,25 стакана, корень хрена или чеснока — 30 г, соль.*

Салат грибной с яйцом и сметаной

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить сметаной.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

Состав: *соленые грибы — 150 г, яйца — 6 шт., зеленый лук — 40 г, сметана — 50 г, зеленый горошек, соль.*

Салат грибной

Свежие грибы почистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Чеснок мелко покрошить, свежую петрушку нарезать кусочками. Все перемешать.

Отдельно приготовить маринад: уксус, растительное масло, соль, перец соединить, прокипятить, а затем процедить.

Грибы уложить в салатник, залить маринадом, украсить свежей зеленью.

***Состав**: отварные белые грибы — 60 г, чеснок — 10 г, зелень петрушки — 10 г; для маринада: уксус, растительное масло — 15 г, соль, перец.*

Салат грибной с сельдью и помидорами

Грибы промыть, нарезать ломтиками и потушить в собственном соку. Помидоры, лук и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Сельдь вымочить, очистить и нарезать тонкими полосками. Сметану или майонез смешать с протертым через сито творогом, добавить сок помидоров и огурца, оставшийся после их нарезки. Все перемешать, положить в салатник, украсить зеленью, ломтиками яйца и помидора.

Состав: *рыжики или белые грибы — 300 г, помидоры — 250 г, репчатый лук — 1–2 шт. или зеленый лук — 50—100 г, сельдь — 2 шт., яйца — 2 шт., сметана или майонез — 1 банка, творог — 1–2 ст. ложки, соленый огурец — 1 шт., зелень, соль.*

Салат из трутовика серно-желтого

Свежие молодые грибы нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде около часа. Затем грибы отцедить, охладить, положить в салатник, залить сметаной или майонезом, посыпать нарезанным зеленым или репчатым луком и заправить уксусом.

Салат из вешенки

Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками, потушить в сливочном масле 40–50 минут и остудить. Репчатый лук, яйца, помидоры и яблоки нарезать тонкими кружочками. Все уложить слоями на блюдо и залить сметаной с добавлением яблочного сока, сахара и соли.

Состав: *вешенка — 300 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, вареные яйца — 2 шт., свежие помидоры — 2 шт., яблоко — 1 шт., сметана — 0,5 стакана, лук — 1 шт., яблочный сок — 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Салат из шампиньонов

Шампиньоны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать. Сварить вкрутую яйца, очистить, остудить, нарезать кубиками и смешать с грибами. Смесь заправить уксусом и растительным маслом, посолить, поперчить, перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Состав: *грибы — 200 г, яйца — 2 шт. растительное масло — 1–2 ст. ложки, уксус — 1 ч. ложка, соль, перец, зелень.*

Салат из свежемаринованных шампиньонов

Сварить маринад из белого вина, растительного масла и уксуса. Добавить соль, лавровый лист, душистый перец. В кипящую жидкость опустить свежие, мелкие шляпки шампиньонов и варить 35–40 минут. Затем снять с огня и оставить в маринаде на 3–4 дня. Подавать на стол в холодном виде, можно заправить зеленью.

Состав: *шампиньоны — 300–400 г, вино — 200 г, растительное масло — 100 г, пищевой уксус — 1 ст. ложка, лавровый лист — 1–2 шт., душистый перец — 10–12 шт.*

Салат минский

Промытые и почищенные шампиньоны отварить и нарезать ломтиками, добавить вареный картофель и репчатый лук, нарезанные мелкими кубиками.

Квашеную капусту промыть и порубить. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом с уксусом, добавив чуть-чуть сахара.

Уложить горкой в салатнике и украсить зеленью петрушки.

***Состав**: шампиньоны — 120 г, картофель — 280 г, репчатый лук — 60 г, квашеная капуста — 90 г, растительное масло — 30 г, 3 %-й уксус — 5 г, сахарный песок, соль, перец, зелень.*

Салат из шампиньонов с луком

Грибы отварить, охладить, нарезать полукольцами, добавить рубленый лук, заправить растительным маслом, посолить и поперчить. Украсить яйцом.

***Состав**: шампиньоны — 400 г, лук — 2 шт., яйца — 2 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, перец, соль.*

Салат венгерский

Шампиньоны отварить, нарезать ломтиками.

Приготовление соуса. Смешать растительное масло, уксус, лимонный сок, распущенный желатин. Посолить, поперчить.

В салатник уложить грибы, полить соусом и украсить зеленью.

***Состав**: шампиньоны — 100 г; для соуса: растительное масло — 25 г, 3 %-й уксус — 10 г, лимонный сок, сахарный песок, соль, распущенный желатин— 10 г, зелень петрушки.*

Грибной салат по-белорусски

Картофель отварить, нарезать ломтиками, добавить нашинкованную капусту и рубленый лук, нарезанные отварные шампиньоны. Заправить уксусом, растительным маслом, посыпать сахаром, посолить и перемешать.

Состав: *шампиньоны — 100 г, картофель — 3 шт., лук — 1 шт., квашеная капуста — 0,5 стакана, растительное масло — 0,25 стакана, уксус, сахар, соль.*

Пьемонтский салат

Вареный картофель и белые сырые трюфели нарезать соломкой, смешать и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла. Выложить горкой в салатник. Украсить кусочками филе анчоусов.

***Состав**: картофель — 300 г, трюфели — 50 г, уксус — 20 г, оливковое масло — 40 г, анчоусы — 25 г.*

Венецианский салат

Очистить салатный сельдерей и бананы и нарезать их тонкими кружочками, добавить дольки мандаринов, очищенные от кожи и семян, белый виноград, очищенный от семян, свежие белые трюфели, нарезанные соломкой. Все это смешать с майонезом, окрашенным в зеленый цвет шпинатным соком. Выложить горкой в салатник, сверху посыпать толчеными грецкими орехами. Загарнировать маслинами без косточек, артишоками, маринованными в уксусе и оливковом соусе, мандаринами.

Состав: *сельдерей — 100 г, бананы — 100 г, мандарины — 100 г, виноград — 100 г, трюфели — 25 г, майонез — 100 г, очищенные орехи — 25 г, маслины — 50 г, артишоки — 15 г, уксус — 10 г, оливковое масло — 20 г, шпинатный сок.*

Салат из соленых рыжиков

Вынутые из рассола рыжики сполоснуть и нарезать мелкими полосками. Очищенный лук и яблоко вымыть и нарезать брусочками. Все вместе перемешать с маслом, заправить по вкусу перцем и сахаром. Украсить салат кольцами лука или посыпать нарезанной зеленью.

Состав: *соленые рыжики — 250 г, репчатый лук — 1 шт., яблоко — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, молотый перец, сахар.*

Салат из свежих помидоров

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить сметаной либо заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.

***Состав**: помидоры — 80 г, репчатый лук — 25 г, сметана — 20 г, соль, перец; для заправки: растительное масло, лимонный сок, перец, соль.*

Салат из помидоров с грибами

У крепких некрупных помидоров срезать острым ножом верхушку и вынуть сердцевину. Свежие грибы отварить (4 минуты), отцедить, мелко изрубить, посолить и потушить на растительном масле до готовности. Затем добавить в грибы мелко изрубленное крутое яйцо, измельченный пучок зелени. Смесь посыпать черным перцем, посолить и хорошо перемешать. Готовым фаршем наполнить помидоры, уложить на сковородку, прикрыть их срезанными верхушками, посыпать молотыми сухарями, обрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. Подавать охлажденными, посыпав нарезанной зеленью.

Состав: *грибы — 100 г, помидоры — 3–4 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сухари — 1 ст. ложка.*

Салат из помидоров с сыром

Вымытые помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, огурцы, нарезанный кубиками сыр, посыпать солью, молотым перцем, перемешать с майонезом.

Состав: *помидоры — 300 г, плавленый копченый сыр — 150 г, репчатый лук — 30 г, консервированные огурцы — 50 г, майонез — 100 г, соль, молотый перец.*

Салат из свежих помидоров и риса

Помидоры нарезать кружочками. Рис выложить на мелкую тарелку, вокруг разложить кружочки помидоров, оформить фигурными огуречными дольками. Помидоры посолить. Сметану, смешанную с солью и рубленой зеленью, подать к столу отдельно.

***Состав**: помидоры — 7–8 шт., свежие огурцы — 2–3 шт., вареный рис — 3–4 ст. ложки, сметана — 0,75 стакана, петрушка или укроп, соль.*

Салат с помидорами

Подготовленные красные свежие помидоры, соленые огурцы, репчатый лук, сыр нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить и заправить майонезом.

***Состав**: помидоры — 150 г, колбасный сыр — 75 г, соленые огурцы — 25 г,*

Салат из помидоров с сыром и луком

Свежие помидоры нарезать ломтиками. Лук репчатый нашинковать соломкой. Твердый сыр натереть на крупной терке. Продукты смешать, добавить соль, молотый перец, растительное масло, посыпать укропом.

Состав: *свежие помидоры — 6 шт., лук — 1 шт., твердый сыр — 100 г, растительное масло — 4 ст. ложки, рубленый укроп — 2 ст. ложки, соль, молотый перец.*

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Нарезать помидоры и лук, посолить, сильно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком, и с растительным маслом. До подачи на стол подержать салат на холоде.

Состав: *помидоры — 300–400 г, лук — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, орехи — 0,5 стакана, чеснок, соль, перец.*

Салат из помидоров с чесноком

Помидоры нарезать дольками, смешать с нарезанным соломкой репчатым луком, рублеными чесноком и зеленью петрушки, добавить соль, молотый перец, залить взбитой смесью растительного масла с кефиром, украсить веточками петрушки.

***Состав**: помидоры свежие — 6 шт., чеснок — 4 дольки, лук — 2 шт., зелень, рубленая петрушка — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, кефир — 0,5 стакана, соль, молотый перец.*

Салат помидорный с чесноком

Ровные свежие спелые помидоры промыть в проточной воде, срезать верхушку, чайной ложкой вынуть часть мякоти, посолить внутри. Петрушку перебрать, вымыть, нарезать и перетереть с мелко нарезанным чесноком и оливковым маслом, посолить. Заполнить помидоры полученной массой, поставить в холодильник на 1–2 часа.

При подаче полить их майонезом.

***Состав**: помидоры — 500 г, зелень петрушки — 300 г, чеснок — 2 дольки, оливковое масло — 30 г, майонез, соль.*

Салат из помидоров с творогом

Одинаковые по величине помидоры надрезать крест-накрест и вынуть сердцевину. Творог взбить с небольшим количеством молока и вынутой сердцевиной помидоров до густоты сметаны. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, сладкий перец, зелень укропа, петрушки, посолить салат. Полученной массой начинить помидоры. Выложить на листья салата.

***Состав**: помидоры — 5 шт., творог — 150 г, молоко — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., сладкий перец — 1 стручок, зелень, соль.*

Салат из помидоров с творожным соусом

Вымытые помидоры нарезать кружками или дольками, положить на блюдо и посыпать солью или перцем. Полить помидоры творожным соусом, украсить рубленым репчатым или зеленым луком.

Состав: *помидоры — 4–5 шт., соль, перец, творожный соус — 0,5–0,75 стакана, репчатый или зеленый лук.*

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке.

Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Сверху салат украсить листьями винограда.

Состав: *помидоры — 10 шт., брынза — 100 г, молодые листья винограда — 10 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика

Помидоры помыть, удалить плодоножку, нарезать на дольки. Очищенную морковь нарезать соломкой. Помидоры и морковь смешать, заправить кефиром, посолить и сверху посыпать рублеными листьями одуванчика.

Состав: *помидоры — 6 шт., морковь — 6 шт., кефир — 3 стакана, рубленые листья одуванчика — 1,5 стакана, соль.*

Салат из свежезамороженных помидоров

Уложить помидоры в дуршлаг и на несколько секунд опустить в кастрюлю с горячей водой, после чего снять кожицу. Не дожидаясь, пока помидоры оттают, нарезать их кружочками, оставить в салатнике, пока не разморозятся. Добавить нашинкованный репчатый лук, заправить растительным маслом, посолить.

Состав: *помидоры — 500 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, соль.*

Салат «Корзиночки»

У красных крепких помидоров срезать основание и ложкой вынуть мякоть. Предварительно отжав, смешать ее с мелко нарубленными чесноком и болгарским перцем.

Полученной смесью наполнить подготовленные помидоры, посолить и полить майонезом, украсить зеленью петрушки.

Состав: *красные помидоры — 2 шт., чеснок — 1 долька, болгарский перец — 1 шт., майонез — 60 г, зелень петрушки, соль.*

Салат по-шопски

Свежие огурцы и помидоры нарезать кубиками, перец — соломкой, лук — соломкой, все перемешать и заправить растительным маслом, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, уложить в салатник и посыпать тертым сыром, украсить зеленью петрушки.

***Состав**: помидоры — 100 г, сладкий перец — 50 г, огурцы — 20 г, репчатый лук — 30 г, растительное масло — 20 г, лимонный сок, брынза — 20 г, соль, перец, зелень петрушки.*

Салат из овощей

Подготовленные помидоры и огурцы нарезать. Уложить в салатник сначала огурцы, затем помидоры, сверху кольца лука, посолить, поперчить, полить сметаной или заправкой, украсить зеленью петрушки.

Состав: огурцы — 40 г, помидоры — 40 г, репчатый лук — 10 г, сметана — 20 г, зелень, соль, перец.

Салат «Гаспачо»

Помидоры и свежие огурцы, не очищая, нарезать ломтиками, лук нашинковать, панировочные сухари поджарить. Все смешать и заправить маринадом, добавив молотый перец.

***Состав**: огурцы — 3 шт., помидоры — 3 шт., сухари, лук — 1 шт., маринад.*

Салат из огурцов и помидоров

Огурцы, помидоры, яблоко тщательно вымыть. Очищенные огурцы нарезать брусочками. Очищенный лук вымыть, нарезать соломкой и перышками. Яблоки нарезать мелкими, а помидоры крупными кубиками. Все продукты перемешать с растительным маслом, заправить солью и сахаром по вкусу. Салат выложить на блюдо, на листья зеленого салата.

***Состав**: свежие огурцы — 250 г, помидоры — 200 г, яблоко — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., нарезанный зеленый лук — 1 ст. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, сахар.*

Салат из огурцов в горчичном соусе

Вымытые огурцы очистить, нарезать брусочками. Желток тщательно растереть до однородной массы, добавить растертый с солью чеснок, перемешать, соединить со сметаной и горчицей, заправить соус по вкусу солью и сахаром. Нарезанные огурцы выложить в салатник, полить соусом и посыпать зеленью укропа.

Состав: *огурцы — 500 г, яичный желток — 1 шт., готовая горчица — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, чеснок — 1 долька, нарезанная зелень укропа — 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Салат огуречный с маринованными грибами

Зеленые огурцы разрезать вдоль на две равные половинки. Чайной ложкой осторожно удалить семена, посолить. Маринованные грибы пошинковать ломтиками, добавить к ним сметану, тертый хрен, соль, перец и все перемешать.

Огурцы заполнить готовым фаршем, украсить кружочками свежего помидора и веточкой зелени.

Состав: *свежий огурец — 1 шт., маринованные грибы — 75 г, сметана — 30 г, тертый хрен — 10 г, свежий помидор — 0,5 шт., зелень, соль, перец.*

Пестрый салат из свежих огурцов

Вымытые огурцы, стручок перца, помидоры, редиску нарезать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать рубленым яйцом, зеленью укропа и петрушки.

Состав: *огурцы — 2 шт., красный перец — 1 стручок, помидоры — 2 шт., зеленый лук — 50 г, редис — 4 шт., соус из растительного масла или майонез — 0,5–0,75 стакана, укроп, зелень петрушки, яйцо — 1 шт.*

Салат из свежих огурцов

Зеленые огурцы нарезать кружочками или полукружочками, выложить в салатник, сверху посыпать колечками репчатого лука, посолить, поперчить и полить сметаной или заправкой.

Состав: *свежие огурцы — 300 г, репчатый лук — 80 г, сметана или заправка, соль, перец.*

Салат из огурцов с яйцами

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать дольками. Отварить их в подсоленной воде 10 минут. Из майонеза, йогурта, сырых яичных желтков приготовить соус, заправить его солью, перцем, добавить половину укропа, нарезанного очень мелко.

Теплые дольки огурцов обсушить, посолить, поперчить, залить приготовленным соусом и посыпать оставшимся укропом. На стол можно подать с гренками.

***Состав**: огурцы — 300 г, яичные желтки — 2 шт., йогурт или простокваша— 150 г, майонез — 80 г, зелень укропа, перец, соль.*

Салат из огурцов

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

***Состав**: огурцы — 4 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, 9 %-й уксус — 0,5 стакана, соль, перец.*

Салат из огурцов с подорожником

Вымытые молодые листья подорожника сначала положить в подсоленную воду (1 чайная ложка соли на 1 л воды), затем откинуть на дуршлаг и порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить рубленый репчатый лук и вареное яйцо, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать рубленым укропом.

Состав: *огурцы — 5 шт., подорожник — 20 листьев, яйцо — 1 шт., лук — 1 шт., соус или майонез — 4 ст. ложки, укроп — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Салат из огурцов с гречневой кашей

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом или майонезом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Состав: *огурцы — 5 шт., гречневая каша — 4 ст. ложки, соус или майонез — 4 ст. ложки, чеснок, лук — 1 шт., зелень — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Салат из огурцов с медом

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить медом.

Состав: *огурцы — 4 шт., мед — 60 г.*

Немецкий салат

Вымытые и очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками.

Неочищенный картофель запечь в жарочном шкафу, остудить и вынуть сердцевину картофеля, потом смешать его с огурцами, нарезанными ломтиками, репчатым луком, нарезанным полукольцами. Все подготовленные продукты положить в салатник, посолить, поперчить, перемешать и полить заправкой из уксуса и оливкового масла.

При подаче к столу посыпать мелко рубленной зеленью.

***Состав**: картофель — 200 г, яблоки — 200 г, соленые огурцы — 200 г, репчатый лук — 50 г, уксус — 20 г, оливковое масло — 40 г, соль, перец, зелень.*

Салат овощной

Картофель отварить, очистить и нарезать кружочками. Зеленый салат вымыть, обсушить и нарезать тонкой лапшой. Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порезать. Приготовленные таким образом овощи залить соусом.

Приготовление соуса. В 100 мл воды развести уксус, добавить растительное масло, черный молотый перец и соль.

***Состав**: картофель — 300 г, свекла — 1 шт., зеленый салат — 200–250 г, репчатый лук — 2 шт.; **для соуса**: растительное масло — 3 ст. ложки, 3 %-й яблочный уксус — 1 ст. ложка, черный молотый перец, соль.*

Салат «Контраст»

Картофель, свеклу сварить, охладить. Репчатый лук обжарить. Картофель и свеклу нарезать кубиками. Все посолить, перемешать с луком, заправить растительным маслом.

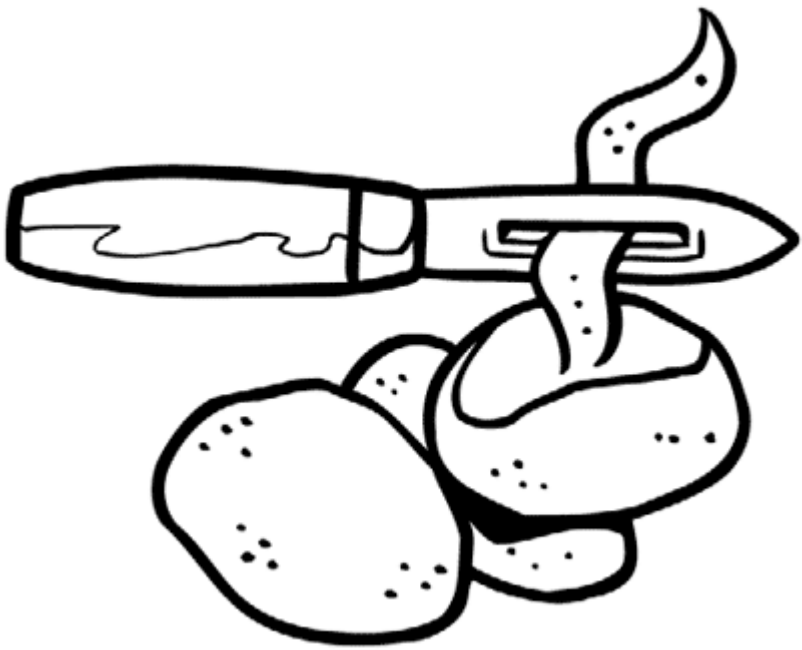
В салатник уложить горкой и украсить зеленью петрушки.

Состав: *картофель — 100 г, свекла — 75 г, лук — 50 г, растительное масло — 30 г, зелень, соль.*

Салат «Летний»

Отварной картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать кружочками, стручки фасоли — ромбиками, зеленый лук — брусочками. Пятую часть овощей перемешать, заправить сметаной, уложить горкой в салатник, посыпать мелко рубленным вареным яйцом, а вокруг аккуратно «букетиками» выложить оставшиеся овощи, красиво сочетая их по цвету.

Состав: *молодой картофель — 2 шт., свежие огурцы — 2 шт., помидоры — 3 шт., зеленый лук — 2 ст. ложки, консервированная фасоль — 5 ст. ложек, яйца — 2 шт., сметана — 200 г, соль, зелень.*



Салат лесника

Вареный картофель нарезать кубиками, сушеные грибы промыть, отварить и нарезать так же, как и картофель, лук репчатый — полукольцами. Соединить все вместе, добавить часть клюквы, посолить, поперчить, заправить салатной заправкой и перемешать.

***Состав**: картофель — 6 шт., лук — 2 шт., клюква — 100 г, салатная заправка— 100 г, сушеные грибы — 150 г, соль, перец, зелень.*

Салат таежный

Вареные картофель и морковь нарезать кубиками. Грибы отжать от рассола и нарезать. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук, клюкву. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Состав: *картофель — 6 шт., морковь — 1 шт., консервированные грибы — 200 г, зеленый горошек — 100 г, клюква, зеленый лук, растительное масло, соль, перец, зелень.*

Салат по-турецки

Картофель нарезать ломтиками, разрезать пополам и таким же образом нарезать яйца (оставить один желток), уложить на блюде, посыпать изюмом; орехи истолочь и половиной порции посыпать салат, заправить солью и молотым красным перцем, полить майонезом, тщательно смешанным с вином, посыпать по кругу оставшимися орехами, середину посыпать протертым сквозь плотное сито желтком. Подавать в качестве закуски.

Состав: *вареный картофель — 200 г, яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., изюм — 50 г, грецкие орехи — 250 г, сухое красное вино — 0,5 стакана, майонез — 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки и укропа — 2 ст. ложки, соль, молотый красный перец.*

Салат картофельный с орехами

Хорошо промытый картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками очищенные грецкие орехи, чеснок (2 дольки), стручковый перец истолочь с солью, добавить по вкусу винный уксус и нашинковать репчатый лук. Перемешать с картофелем, уложить горкой на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

***Состав**: картофель — 5 шт., лук — 1 шт., грецкие орехи — 0,75 стакана, чеснок, зелень петрушки или укропа, винный уксус, стручковый перец, соль.*

Салат картофельный с ореховым соусом

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

***Состав**: картофель — 2–3 шт., измельченные ядра грецких орехов — 1 ст. ложка, сок граната — 0,3 стакана, чеснок — 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень — 0,5 ч. ложки.*

Салат из картофеля и листьев редиса

Сваренный в кожице картофель очистить, нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком и мелко нарубленными отварными яйцами. Молодые листья редиса перебрать, промыть и мелко порубить. Рубленные листья редиса смешать с овощами и яйцами, заправить растительным маслом, отваром от зеленого консервированного горошка, посолить. Украсить салат дольками яйца и листьями редиса.

***Состав**: картофель — 7 шт., зеленый консервированный горошек — 4 ст. ложки, рубленные молодые листья редиса — 2 ст. ложки, яйца — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, отвар от зеленого консервированного горошка — 2 ст. ложки, соль.*

Салат из картофеля с вином

Охлажденный картофель очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и молотым перцем. Сваренный сельдерей протереть сквозь частое сито, растереть с растительным маслом и зеленью, приправить лимонным соком или винным уксусом, солью и сахаром по вкусу. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом. Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или как закуску.

Состав: *сваренный «в мундире» картофель — 500 г, вареный сельдерей— 150 г, сухое белое вино — 0,5 стакона, растительное масло — 4 ст. ложки, лимонный сок или винный уксус, нарезанная зелень (укроп, лук-порей, петрушка) — 1 ст. ложка, соль, молотый перец, сахар.*

Салат «Картофель»

Сварить в кожуре картофель, остудить его и очистить. Нарезать ломтиками. Приготовить из уксуса, сахара, лука, соли, горчицы, перца, процеженного огуречного рассола маринад.

Поместить в этот маринад нарезанный картофель и прокипятить его, затем откинуть на дуршлаг, охладить, выложить в салатник, заправить майонезом, добавить мелко нарезанный зеленый лук.

***Состав**: картофель — 250 г, зеленый лук — 10 г, майонез — 30 г; для маринада: уксус — 20 г, репчатый лук — 15 г, горчица, сахарный песок — 5 г, рассол — 10 г, соль, перец.*

Картофельный салат

Целые клубни картофеля отварить и очистить от кожицы. Охлажденный картофель, очищенный репчатый лук, свежий огурец и очищенное от семечек и кожуры яблоко нарезать ломтиками.

В салатник выложить горкой перемешанные продукты, посолить, полить салатной заправкой, украсить кружочками вареного яйца и зеленью петрушки.

***Состав**: вареный картофель — 200 г, лук — 30 г, свежий огурец — 30 г, яблоко — 50 г, вареное яйцо — 1 шт., соль, зелень; для заправки: уксус — 10 г, оливковое масло — 20 г, готовая горчица — 15 г.*

Салат картофельный с соусом, из сметаны

Картофель сварить в кожуре, очистить и в холодном виде нарезать ломтиками. Приготовить соус: соль растворить в лимонном соке, добавить перец, желток и в последнюю очередь сметану. Все это хорошо размешать. Соусом залить картофель.

Состав: *картофель — 5 шт., сметана — 0,5 стакана, желток — 1 шт., лимонный сок, соль, перец.*

Салат картофельный с солеными огурцами

Отварной картофель нарезать ломтиками, яйца сварить всмятку, белок мелко порубить. Огурцы нарезать, слегка отжать сок, овощи смешать и заправить соусом. Для соуса перемешать картофельный отвар, растительное масло, яйца, огуречный рассол.

***Состав**: картофель — 6 шт., соленые огурцы — 4 шт., яйца — 2 шт., растительное масло — 4 ст. ложки.*

Салат картофельный со свежими огурцами

Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной. Салат выложить на блюдо, красиво выстланное листьями зеленого салата, посыпать зеленью укропа и украсить цветком из помидора и огуречной стружки.

Состав: *картофель — 300 г, огурцы — 100 г, помидоры — 100 г, сметана— 150 г, зеленый лук, листья зеленого салата, соль, зелень, укроп.*

Салат картофельный с яблоками

Картофель отварить. Когда остынет, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Нарезать яблоки. Перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа, сельдерея. Дать постоять, чтобы картофель пропитался соусом.

Состав: *картофель — 400 г, зеленый горошек — 80 г, яблоко — 2 шт., рубленая зелень — 6 ч. ложек, майонез — 1 банка.*

Салат овощной с консервированной морской капустой

Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью, слегка отжать. Перец нашинковать, лук мелко нарезать. Подготовленные овощи — капусту, перец и большую часть лука — соединить с морской капустой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и сахаром. Положить в салатник, оформить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

Состав: *консервированная морская капуста — 150–200 г, белокочанная капуста — 150 г, сладкий перец — 100 г, свежий огурец — 1 шт., зеленый лук — 50 г, растительное масло — 3 ст. ложки, сахар — 20 г.*

Салат «Аида»

Савойскую капусту обработать и мелко нарезать, свежую помидору очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими кружочками. Печеный стручковый перец очистить и удалить семена, нарезать соломкой, как и белки сваренных вкрутую яиц. Все продукты смешать, посолить, заправить салатной заправкой из растительного масла, уксуса, горчицы. Желтки вареных яиц протереть через сито.

Салат выложить в салатник и посыпать протертыми желтками. Украсить зеленью.

***Состав**: капуста — 100 г, свежие помидоры — 100 г, печеный перец — 100 г, вареные яйца — 2 шт., соль, зелень; **для заправки**: уксус — 10 г, оливковое масло — 20 г, готовая горчица — 15 г.*

Салат витаминный

Капусту, морковь, зеленый лук мелко нарезать, очищенные яблоки пошинковать соломкой, все заправить лимонным соком, растительным маслом, вином и сиропом. Овощи выложить в салатник, полить сметаной и украсить персиками или абрикосами.

***Состав**: капуста — 25 г, морковь — 20 г, зеленый лук — 5 г, яблоки — 25 г, персики или абрикосы — 20 г, лимонный сок — 5 г, сметана — 15 г, вино (мадера), сироп, растительное масло — 5 г.*

Салат из капусты с огурцами

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью до появления сока, перемешать с нарезанными огурцами и укропом. Добавить по вкусу уксус, растительное масло и сахар.

Салат из капусты с клюквой

Очищенную и сполоснутую капусту мелко нашинковать, яблоки нарезать или натереть на терке. Вымытую клюкву протереть сквозь сито, прибавить к остальным продуктам. Перемешать все со сметаной, заправить по вкусу солью, сахаром и перцем.

***Состав**: капуста — 500 г, клюква — 50 г, яблоки — 100 г, сметана — 0,5 стакана, соль, сахар, молотый перец.*

Салат лимонный

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом.

В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Состав: *капуста — 150 г, морковь — 50 г, яблоко — 0,5 шт., оливковое масло — 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.*

Капустный салат с сыром

Нарезанную капусту отварить с солью и тмином, процедить и охладить. Сыр нарезать мелкими кубиками (ножом, смоченным в воде), добавить мелко нарезанные огурцы, лук и отваренную капусту. В смесь добавить сахар, соль, подкислить по вкусу и осторожно перемешать с майонезом.

Состав: *кочанная капуста — 400 г, консервированные огурцы — 5 шт., репчатый лук — 30 г, сахар — 10 г, сыр плавленый с ветчиной — 100 г, майонез — 100 г, горчица, соль, тмин, уксус.*

Салат с капустой

Подготовленную и нарезанную мелкими шашками капусту отварить с солью и охладить. Сыр, огурцы нарезать мелкими кубиками, перемешать с капустой и мелко нарезанным луком. Посолить, добавить лимонный сок, сахарный песок, майонез.

Состав: *белокочанная капуста — 200 г, консервированные огурцы — 30 г, лук — 20 г, сахарный песок — 6 г, плавленый сыр — 0,5 шт., майонез — 50 г, лимонный сок, соль, сахарный песок.*

Салат капустный с пряностями

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

***Состав**: капуста — 150 г, растительное масло — 20 г, клюква — 20 г, зеленый лук; для маринада: 3 %-й уксус — 25 г, сахарный песок — 20 г, корица, гвоздика, соль.*

Салат «Смешанный»

Белокочанную капусту нарезать соломкой, добавить соль, уксус прогреть на тихом огне, непрерывно помешивая. Затем капусту отжать. Очищенную морковь, репчатый лук, яблоки нарезать соломкой, смешать с готовой капустой, заправить сметаной, добавить сахарный песок, перец, украсить зеленью петрушки.

Состав: *капуста — 150 г, яблоко — 0,5 шт., морковь — 0,5 шт., лук — 15 г, сметана — 30 г, соль, перец, уксус, сахарный песок, зелень петрушки.*

Салат из свежей капусты и яблок

Капусту нашинковать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и слегка перетереть руками. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать брусочками. Затем яблоки смешать с капустой, заправить маслом и сахаром. Салат уложить горкой в салатник, украсить яблоками, изюмом и нашинкованным салатом.

В салат можно добавить лимон, клюкву и тертую сырую морковь.

***Состав**: капуста — 200 г, яблоки — 200 г, салат лиственный — 50 г, сахар — 1 ст. ложка, сметана — 200 г, изюм — 1 горсть, растительное масло — 1 ст. ложка.*

Салат из белокочанной капусты с яблоками

Целые сладкие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, промытый сельдерей нарезать соломкой, белокочанную капусту — тонкой соломкой. Все продукты перемешать, заправить сахаром и уксусом.

Этот салат можно подавать к жареным и отварным мясным блюдам, к жареной рыбе, хорош он и как самостоятельное блюдо.

Состав: *капуста — 500 г, сельдерей — 1 стебель, яблоки — 2 шт., 3 %-й уксус — 0,25 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки.*

Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника

Капусту зачистить от загрязненных участков, промыть и натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника и массу перемешать. При подаче полить растительным маслом. Украсить салат листьями шиповника.

Состав: *белокочанная капуста — 0,3 шт., морковь — 2 шт., плавленый сыр — 100 г, рубленые листья шиповника — 0,5 стакана, растительное масло — 4 ст. ложки.*

Салат из белокочанной капусты с листьями клевера

Белокочанную капусту подготовить, как описано выше. Молодые листья и цветы клевера перебрать, промыть и мелко порубить. Очищенные зубчики чеснока растереть с солью, добавить горчицу, растертый отварной яичный желток. В смесь постепенно влить растительное масло, взбивая ее. В салатник уложить нарезанную капусту, рубленый клевер, украсить дольками вареного яичного белка и полить подготовленной смесью. Сверху посыпать рубленой зеленью укропа.

Состав: *белокочанная капуста — 0,25 шт., клевер — 4 ст. ложки, яйца — 2 шт., рубленая зелень укропа — 2 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, готовая горчица — 0,5 ч. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, соль.*

Салат из капусты и свеклы

Свеклу помыть, отварить, очистить кожицу и нарезать мелкой соломкой. Белокочанную капусту пошинковать также соломкой, репчатый лук — полукольцами.

Все это смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, выложить в салатник горкой и украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

Состав: *капуста — 100 г, свекла — 150 г, лук — 0,5 шт., зеленый лук — 15 г, майонез — 60 г, перец, соль.*

Салат из краснокочанной капусты

Обработанную краснокочанную капусту пошинковать тонкой соломкой, выложить в посуду, посолить, поперчить и перетереть руками, пока капуста не станет мягкой и не выделится сок. Заправить ее смесью оливкового масла и уксуса и поставить в холодильник на 3–4 часа для маринования. Капусту можно подавать как самостоятельное холодное блюдо и как добавку к гарниру горячего блюда.

***Состав**: капуста — 300 г, соль, перец, винный 3 %-й уксус — 60 г, оливковое масло — 175 г.*

Салат из краснокочанной капусты «Мариша»

Капусту пошинковать соломкой и припустить в течение 5 минут, заправить уксусом. Яблоки почистить и нарезать соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, полить растительным маслом, украсить зеленью.

Состав: *капуста — 100 г, яблоки — 60 г, оливковое масло — 25 г, уксус, соль, перец, зелень.*

Салат из краснокочанной капусты с изюмом

Краснокочанную капусту нарезать соломкой. Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой так, чтобы изюм был покрыт: проварить 1–2 минуты и охладить. Изюм вместе с отваром смешать с подготовленной краснокочанной капустой, добавить соль, растительное масло.

***Состав**: краснокочанная капуста — 0,3 шт., изюм — 2 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, соль.*

Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, лук порубить, листья крапивы перебрать, помыть, мелко порубить. Капусту, лук, листья крапивы смешать, добавить соль, сахар по вкусу, растительное масло и перемешать.

Состав: *краснокочанная капуста — 0,3 шт., лук — 1 шт., рубленые листья крапивы — 3 ст. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, сахар.*

Салат из краснокочанной капусты с листьями березы

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать.

Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

Состав: *краснокочанная капуста — 0,3 шт., рубленые листья березы — 3 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, чеснок — 4 дольки.*

Салат из цветной капусты с брынзой

Листья крыжовника промыть и мелко порубить. Цветную капусту мелко порубить и смешать с рублеными листьями крыжовника, натертой на терке брынзой, посолить и перемешать. Заправить кефиром и сверху посыпать зеленым луком.

Состав: *цветная капуста средней величины — 1 головка, брынза — 100 г, рубленые листья крыжовника — 2 ст. ложки, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки, кефир — 100 г, соль.*

Салат из цветной капусты и листьев редиса

Цветную капусту разделить на кочешки и мелко порубить. Редис промыть и нарезать тонкими ломтиками, листья редиса тщательно промыть и мелко порубить. Подготовленные овощи и листья редиса смешать, посолить и заправить растительным маслом.

***Состав**: цветная капуста — 1 головка, редис с листьями — 10 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, соль.*

Салат из цветной капусты с морковью

Цветную капусту помыть, мелко порубить. Морковь помыть и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Подготовленные овощи смешать, добавить соль и перец, заправить сметной и сверху посыпать рубленым укропом.

Состав: *цветная капуста — 1 головка, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки, рубленый укроп — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Салат из цветной капусты с помидорами

Цветную капусту помыть, мелко порубить. Морковь помыть и натереть на крупной терке, лук и помидоры мелко порубить. Подготовленные овощи смешать, добавить соль и перец, заправить майонезом и сверху посыпать рубленым укропом.

Состав: *цветная капуста — 1 головка, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., помидор — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки, рубленый укроп — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Салат из цветной капусты

Обработанную цветную капусту и соленый огурец натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью и заправить майонезом. Готовый салат уложить на лист кочанного салата, украсить редиской, сладким перцем или кружочками помидоров и посыпать хрустящими хлопьями.

***Состав**: цветная капуста — 1 вилок, соленый огурец — 1 шт., зеленый лук, укроп, петрушка, майонез.*

Салат слоеный

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, дать ей остыть и нарезать мелкими ломтиками. Свежие помидоры и огурцы также нарезать ломтиками.

В салатник выложить слоями огурцы, помидоры, цветную капусту, затем последовательность слоев повторить. Полить майонезом и украсить мелко нашинкованной зеленью петрушки.

***Состав**: все продукты берутся произвольно.*

Салат январский

В квашеную капусту добавить натертые на терке морковь и редис, толченые орехи. Все перемешать, заправить смесью масла, рассола и сока.

Состав: *квашеная капуста — 200 г, редька — 2 шт., морковь — 2 шт., грецкие орехи или арахис — 80—100 г, растительное масло — 3 ст. ложки, капустный рассол, клюквенный сок.*

Салат из кислой капусты

Квашеную капусту промыть и порубить. Яблоки, морковь, вареную свеклу, вареный картофель, соленые грибы нарезать кубиками. Все это смешать, заправить растительным маслом и выложить в салатник горкой. Украсить зеленью петрушки.

Состав: *квашеная капуста — 150 г, вареный картофель — 100 г, грибы — 25 г, морковь — 0,5 шт., свекла — 0,5 шт., яблоко — 0,5 шт., растительное масло — 40 г, зелень.*

Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту разрыхлить вилкой, на терке натереть очищенную морковь, добавить в нее растительное масло. Смешать с капустой. Положить тмин и черный перец, выложить в салатник и сверху посыпать очищенными измельченными грецкими орехами.

***Состав**: квашеная капуста — 250 г, морковь, растительное масло, тмин — 1 ложка, черный перец, орехи — 100 г.*

Салат капустный с брусникой и луком

Квашеную капусту слегка отжать, если нужно — нарезать помельче. 0,5 стакана капустного рассола нагреть, поместить в него нашинкованный лук, корицу, гвоздику, добавить 2–3 столовые ложки воды, в которой была замочена брусника, и быстро нагреть, не допуская кипения. После этого рассол охладить, лук вынуть, смешать с капустой, добавить бруснику, немного брусничной воды, сахар и заправить по вкусу растительным маслом.

Состав: *квашеная капуста — 400 г, лук — 2 шт., моченая брусника — 3 ст. ложки, корица, гвоздика — 3–4 шт., сахар.*

Салат из квашеной капусты с абрикосами

Квашеную капусту смешать со свежими или консервированными абрикосами, заправить солью, перцем и кислым соком, добавить майонез, смешанный со взбитыми сливками. Украсить ломтиками абрикоса или лимона. К свежей капусте добавить кислый сок.

***Состав**: квашеная капуста — 200 г или свежая капуста — 300 г, соль, перец или тмин, абрикосы — 1 стакан, кислый сок — 2 ст. ложки, майонез — 0,5 стакана, взбитые сливки — 0,5 стакана, лимон — 2 ломтика.*

Салат из кольраби

Кольраби отварить до мягкости в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Стручок свежего или консервированного красного перца и помидоры нарезать тонкими ломками, лук изрубить. Все продукты смешать с соусом. Салатницу украсить листьями салата, укропом и ломтиками лимона.

Для приготовления соуса столовую ложку муки слегка поджарить на масле, развести половиной стакана овощного бульона и стаканом простокваши. Прокипятить в течение 5 минут, добавить по вкусу соль и процедить.

***Состав**: кольраби — 2–3 шт., красный перец — 1 стручок, лук — 2 шт., помидоры — 3 шт., майонез или соус из простокваши — 1 стакан, листья салата, укроп, ломтики лимона.*

Салат из овощей с грибами

Вареные морковь, сельдерей и кольраби нарезать кубиками (маринованные или соленые изрубить). Грибы и лук нарезать соломкой. Все продукты смешать с соусом, положить в миску и украсить дольками яйца, ломтиками лимона и зеленью. Составные части салата можно и не перемешивать, а положить на блюдо отдельными разноцветными горками, соус подать в соуснице.

***Состав**: морковь — 1 шт., горошек — 1 стакан, кольраби — 1 шт., сельдерей— 1 шт., лук — 0,25 шт., консервированные грибы — 1 стакан, сметанный соус или соус из простокваши — 1 стакан, яйцо — 1 шт., зелень, ломтики лимона.*

Салат из моркови с хреном

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке. Хрен и лук мелко натереть, неочищенное яблоко нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать с кислым соком и сахаром, заправить майонезом.

Можно посыпать зеленью.

***Состав**: морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., хрен — 2–3 ст. ложки, крупное кислое яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., сахар, кислый сок, майонез — 0,5 стакана, укроп, зелень петрушки.*

Салат из моркови с огурцом

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным вместе с кожурой огурцом, добавить рубленый укроп и сметанный соус.

Состав: *морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., огурцы — 1–2 шт., укроп — 2 ст. ложки, сметанный соус — 0,5 стакана.*

Салат из моркови с творогом

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и рубленым репчатым луком.

Салат из моркови или брюквы

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке, затем заправить соком и сахаром или медом.

Состав: *морковь — 3–4 шт. или 0,5 брюквы, кислый ягодный сок — 3–4 ст. ложки, сахар или мед.*

Салат из моркови или брюквы с крыжовником

Овощи натереть, слегка смешать с компотом, заправить сахаром. Можно посыпать зеленью.

Состав: *морковь или брюква — 400 г, компот из крыжовника или ревеня — 1 стакан, сахар или мед.*

Салат из моркови и сельдерея

Сельдерей натереть или нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Морковь мелко натереть. Продукты перемешать, при желании добавить промытый горячей водой изюм и истолченные орехи. Заправить тертой лимонной цедрой, сахаром и солью. Взбитые сливки добавить в последнюю очередь, слегка перемешать. Подать как закуску или к светлому мясу (телятина, курица).

Состав: *морковь — 2–3 шт., сельдерей — 1 шт., изюм — 1,5 ст. ложки, очищенные орехи — 1,5 ст. ложки, сметана или взбитые сливки — 0,5–0,75 стакана, лимонный сок, немного тертой лимонной цедры, сахар, соль.*

Салат из моркови с квашеной капустой

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

Состав: *морковь — 2–3 шт., квашеная капуста — 200 г, растительное масло — 3–4 ст. ложки, сахар или мед, яблоко — 1 шт. или сливы — 0,5 стакана.*

Салат морковный с зелеными помидорами

На дно кастрюли положить мелко нарезанные репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом, варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок (4 дольки).

К столу подавать в холодном виде как закуску.

Состав: *морковь — 4–5 шт., зеленые помидоры — 5 шт., лук — 2 шт., чеснок, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, перец, петрушка.*

Салат морковный сложный

Очищенные и вымытые морковь и петрушку натереть на терке, заправить соусом, перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Сметану, горчицу, сахар, соль, черный перец хорошо перемешать и взбить. Растительное масло, уксус, красный перец перемешать. Обе смеси соединить и взбить.

Состав: *морковь — 200 г, корень петрушки — 50 г, зелень; для соуса: сметана — 2,5 ст. ложки, горчица — 0,3 ч. ложки, сахар — 0,3 ч. ложки, соль — 0,3 ч. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка, 6 %-й уксус — 1 ч. ложка, красный и черный молотый перец.*

Салат из моркови с облепихой

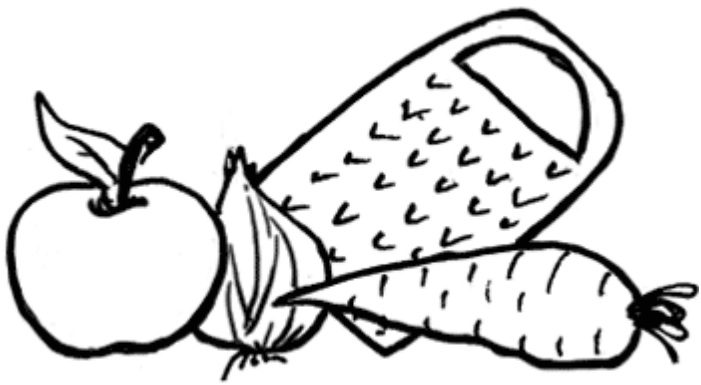
К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану или майонез и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

Состав: *морковь — 7 шт., облепиха — 250 г, сметана — 150 г или майонез — 100 г, сахар.*

Салат из моркови с яблоками

I способ. Натереть морковь на мелкой терке, яблоки нарезать соломкой, добавить распаренный изюм, сметану, можно добавить немного сахара.

II способ. Морковь натереть на крупной терке, добавить нашинкованные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру и сахарный песок. Все тщательно размешать и подать на стол. Вместо лимонного сока можно добавить апельсиновый сок и цедру.



Состав для I способа: морковь — 4 шт., яблоки — 3 шт., изюм — 0,5 стакана, сметана — 4 ст. ложки; ***для II способа***: морковь — 300 г, яблоки — 300 г, лимон — 2 шт., соль, сахар — 50 г.

Морковный салат с йогуртом

Очищенную морковь натереть, перемешать с очищенными и нарезанными яблоками, нарезанными кусочками бананами, крупно рубленными грецкими орехами. По вкусу добавить сахар и подкислить лимонным соком. Перемешать с йогуртом и подать к хлебу с маслом.

Состав: *морковь — 200 г, бананы — 70 г, яблоки — 100 г, грецкие орехи — 30 г, сахар — 50 г, йогурт — 200 мл, лимонный сок.*

Салат из моркови с орехами

Вымытую и очищенную от кожицы морковь натереть на грубой терке. Орехи очистить, измельчить ядра. Чеснок очень мелко нарезать. Все перемешать, приправить майонезом, солью, сахаром по вкусу.

Состав: *морковь — 400 г, орехи — 1 стакан, майонез — 3 ст. ложки, чеснок — 3–4 дольки, соль, сахар.*

Салат из моркови с медом

Мелко нарезанную морковь смешать с медом, можно добавить еще истолченные орехи.

Салат из сырой моркови с медом, и орехами

Очищенную сырую морковь (желательно каротель) натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать, посыпать мелко нарубленными орехами (грецкими, арахисом или миндалем).

***Состав**: морковь — 300 г, мед — 2–3 ст. ложки, очищенные орехи — 2–3 ст. ложки.*

Салат из моркови с листьями

Очищенную морковь натереть на крупной терке. Листья моркови тщательно вымыть и мелко порубить. Подготовленную морковь и листья смешать, добавить рубленый чеснок, лимонный сок и заправить сметаной.

Состав: *морковь с листьями — 5 шт., лимонный сок — 1 ст. ложка, сметана — 4 ст. ложки, чеснок — 3 дольки.*

Салат из моркови с крапивой

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Состав: *морковь — 5 шт., рубленые листья крапивы — 4 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки.*

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

Состав: *морковь — 5 шт., листья крапивы — 4 ст. ложки, соус — 4 ст. ложки, грецкие орехи — 1 ст. ложка, лимонный сок — 4 ст. ложки, зеленый лук — 2 ст. ложки, соль, чеснок.*

Салат из моркови и смородины

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Состав: *морковь — 400 г, красная смородина или клюква — 150 г, сметана — 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки — 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Салат из моркови с листьями барбариса

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить майонезом и украсить листочками барбариса.

Состав: *морковь — 5 шт., майонез — 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса — 3 ст. ложки.*

Салат из моркови с творогом и виноградными листьями

Очищенную морковь натереть на терке, смешать с протертым через сито творогом, добавить тщательно вымытые и мелко измельченные листья винограда, мед. Салат перемешать и украсить листьями винограда.

Состав: *морковь — 4 шт., жирный творог — 200 г, виноград — 4 листа, мед — 2 ст. ложки.*

Салат «Весна»

Вареную морковь и свежие огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, заправить майонезом.

Украсить салат четвертинками вареного яйца, лентами из огурца и зеленью петрушки.

***Состав**: морковь — 75 г, огурцы — 100 г, зеленый горошек — 40 г, яйцо — 0,5 шт., зелень петрушки, майонез — 30 г.*

Салат из моркови с апельсином

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать соль, сахарную пудру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

***Состав**: морковь — 500 г, апельсин — 2 шт., соль, сахарная пудра — 1 ст. ложка, лимон.*

Салат из моркови и свеклы

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в салатник, заправить майонезом и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

Состав: *свекла — 1 шт., морковь — 2 шт., зеленый рубленый лук — 1 ст. ложка, майонез — 3 ст. ложки.*

Салат «Детский»

Морковь, репу помыть и очистить, натереть на терке. У свежего яблока удалить сердцевину и кожу, нарезать его соломкой. Свежий огурец также нарезать соломкой. Все овощи смешать, заправить сметаной, посолить, добавить сахарный сироп.

Подать с зеленью петрушки.

***Состав**: морковь — 75 г, репа — 100 г, яблоко — 0,5 шт., огурец — 0,5 шт., соль, сметана — 40 г, сахарный сироп — 15 г, зелень петрушки.*

Салат из сладкого перца со щавелем и орехами

Стручковый перец нарезать кубиками, а щавель — соломкой. Все продукты смешать, добавить перец, соль, полить растительным маслом и кефиром, посыпать зеленью петрушки.

***Состав**: сладкий перец — 6 стручков, щавель — 100 г, зелень петрушки — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, кефир, грецкие орехи, перец, соль.*

Салат из перца по-венгерски

Вымытые, обсушенные, очищенные от сердцевины стручки перца нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, луком, петрушкой, подсолнечным маслом и уксусом. Стручки перца положить на сковороду и без добавления жира запечь со всех сторон до получения красивого коричневого оттенка, затем быстро переложить в миску, плотно прикрыть крышкой, после чего тонкую кожицу можно легко удалить. У больших стручков следует удалить черенки и сердцевину. После такой обработки их можно использовать для фарширования с последующим запеканием в духовом шкафу.

***Состав**: болгарский перец — 250 г, помидоры — 250 г, лук — 1 шт., зелень петрушки, растительное масло — 1 ст. ложка, уксус.*

Салат из сладкого перца простой

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украсить зеленью.

***Состав**: стручковый перец — 90 г, репчатый лук — 50 г, оливковое масло — 30 г, уксус — 5 г, соль, перец, зелень.*

Салат из сладкого перца с помидорами

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

***Состав**: сладкий перец — 250 г, помидоры — 300 г, репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, чеснок — 2 дольки, соль, лимонный сок — 1 ч. ложка, зелень петрушки.*

Салат из перца с лимоном

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры — кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Состав: *сладкий перец — 4–5 стручков, помидоры — 2 шт., лук — 1 шт., лимон — 0,5 шт.*

Мельничий салат

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы — кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи). Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Состав: *стручковый перец — 200 г, помидоры — 200 г, огурцы — 400 г, репчатый лук — 100 г, укроп и петрушка — 1 пучок, масло, уксус, соль.*

Салат из красного перца с крапивой

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Состав: *сладкий красный перец — 6 стручков, листья крапивы — 4 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, морковь — 1 шт., зелень мяты — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка, перец, соль.*

Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски

Стручки перца вымыть, удалить семена и постепенно опустить стручки в плоскую кастрюльку с кипящим растительным маслом. Через несколько минут вынуть цедильной ложкой, охладить и очистить от кожицы. Репчатый лук очистить и нарезать перышками, зеленую петрушку вместе с эстрагоном мелко изрубить. Стручки перца нарезать соломкой, добавить репчатый лук, зелень и растительное масло, сбрызнуть уксусом, приправить солью и сахаром.

Состав: *зеленые стручки красного перца — 500 г, растительное масло — 1 стакан, репчатый лук — 150 г, зелень петрушки — 1 пучок, эстрагон — 2 листика, уксус, сахар.*

Салат из перца с помидорами

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

***Состав**: перец — 4 стручка, помидоры — 3 шт., лук — 1 шт., зелень петрушки, растительное масло — 2–3 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, соль.*

Салат свежий

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует, так же как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

***Состав**: свежий салат — 400 г, прованское масло — 50 г, уксус, толченый перец, соль.*

Салат «Валентина»

Помытые и обсушенные листья салата нарезать на полоски. Выложить в салатник, стенки которого предварительно натереть чесноком с солью. Вареные яйца разрезать на половинки, желтки вынуть, белки пошинковать очень мелко и смешать с растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

Все это облить соусом, сверху посыпать растертыми желтками.

***Состав**: салат — 2 шт., вареное яйцо — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, 3 %-й уксус — 1 ст. ложка, чеснок, перец, соль.*

Салат «Провансаль»

Помытые и подсушенные листья салата, корень сельдерея нарезать. Из маслин вынуть косточки. Свежие помидоры и вареные яйца разрезать на дольки, уложить в салатник, посолить, поперчить, полить майонезом, украсить теми же продуктами, которые входят в состав салата.

***Состав**: салат — 1 шт., помидоры — 3 шт., вареные яйца — 3 шт., сельдерей, маслины, перец, соль, майонез — 40 г, зелень.*

Салат «Фантазия»

Салат латук, сельдерей перебрать, промыть и нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, полить заправкой из уксуса, оливкового масла и мелко нарубленной мяты.

При подаче выложить в салатник или в вазочку.

***Состав**: салат латук — 150 г, сельдерей — 75 г, яблоки — 150 г, апельсины— 100 г; **для заправки**: уксус — 15 г, оливковое масло — 30 г, мята.*

Салат «Бомбей»

Листья салата нашинковать соломкой. Сладкий стручковый перец порезать соломкой. Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом.

При подаче украсить зеленью.

***Состав**: салат — 50 г, стручковый перец — 100 г, отварной рис — 60 г, оливковое масло — 30 г, уксус — 5 г, соль, перец, зелень.*

Салат «Иоланта»

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Состав: *сельдерей — 200 г, свекла — 200 г, морковь — 200 г, оливковое масло — 40 г, винный 3 %-й уксус — 20 г, соль.*

Салат «Грация»

Салатный сельдерей нарезать соломкой, яблоки, очищенные от кожицы и семян, — ломтиками, зеленый сладкий стручковый перец, очищенный от семян, — соломкой, красный сладкий стручковый перец, очищенный от семян, — тонкими колечками. Все продукты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Выложить в салатник горкой и украсить зеленью петрушки.

***Состав**: сельдерей — 100 г, яблоки — 100 г, зеленый перец — 50 г, красный перец — 50 г, майонез — 100 г, соль, молотый перец, зелень петрушки.*

Салат «Рошелъ»

Корни сельдерея перебрать, промыть и нарезать кубиками. Припустить их в воде в течение 5–6 минут. Очищенные яблоки и ананас нарезать кубиками, а свежий редис — ломтиками или кружочками. Все заправить майонезом, разведенным сливками. При подаче посыпать измельченными орехами.

Состав: *сельдерей — 100 г, ананас — 100 г, яблоки — 100 г, редис — 50 г, майонез — 100 г, свежие сливки — 25 г, мускатный орех — 3 г.*

Салат «Валъдорф»

Сельдерей и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить крупно нарубленные орехи. Майонез смешать с лимонным соком, немного посолить (можно добавить немного взбитых сливок). Все это смешать с салатом и поставить на холод. Салат подать на салатных листьях.

***Состав**: вареный сельдерей — 250 г, яблоки — 250 г, грецкие орехи — 100 г, майонез — 100 г, лимонный сок — 2 ст. ложки, соль, взбитые сливки или взбитая сметана — 1 стакан.*

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Порубить зелень сельдерея. Приготовить соус: грецкие орехи потолочь с чесноком до получения однородной маслянистой массы, добавить размоченный и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, уксус и растительное масло. Посолить, поперчить.

Состав: *зелень сельдерея — 100 г, грецкие орехи — 0,5 стакана, чеснок — 5–6 долек, уксус — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Салат селъдереевый

Яблоки и промытый сельдерей натереть на терке. Из воды, сахара, соли, лимонного сока приготовить заправку. Залить ею яблоки и сельдерей, перемешать со взбитыми сливками и хреном.

Сверху посыпать грецкими орехами.

Состав: *сельдерей (корень) — 20 г, яблоки — 120 г, вода — 25 г, взбитые сливки — 30 г, тертый хрен — 10 г, орехи — 15 г, лимонный сок, соль, сахарный песок.*

Салат из сельдерея «Бон-фам.»

Ботву и стебли сельдерея перебрать, промыть и нарезать соломкой так же, как и очищенные яблоки. Смешать их, положить в салатник и залить горчичной заправкой, разведенной сливками и лимонным соком.

Состав: *сельдерей — 500 г, яблоки — 300 г, готовая горчица для заправки — 50 г, сливки — 150 г, лимон — 1 шт.*

Салат овощной с сыром

Разнообразные сыры нарезать мелкими кубиками, как и красный стручковый перец, консервированную морковь, вареный сельдерей. Добавить вареную фасоль, зеленый горошек, измельченные яйца, сваренные вкрутую, лук. Все посолить, поперчить, подкислить лимонным соком, добавить майонез и осторожно перемешать.

Подавать в салатнике с зеленью.

***Состав**: сельдерей — 35 г, колбасный сыр — 30 г, твердый сыр — 40 г, перец — 20 г, морковь — 50 г, фасоль — 35 г, зеленый горошек — 35 г, лук — 20 г, яйцо— 1 шт., майонез — 70 г, лимонный сок, соль, сахарный песок.*

Салат из свеклы с черносливом и редькой

Чернослив промыть, залить водой (1:1), довести до кипения и оставить для набухания на 20 минут. Свеклу и редьку натереть на крупной терке. Редьку, свеклу и рубленый чеснок (4 дольки), набухший чернослив, лимонный сок и майонез перемешать и посыпать зеленым луком.

***Состав**: свекла — 4 шт., чернослив — 0,5 стакана, редька — 1 шт., майонез — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка, зеленый лук, чеснок.*

Салат из сырой свеклы

Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, добавить растертый с солью чеснок (2 дольки), измельченные грецкие орехи. Все перемешать. Заправить майонезом или растительным маслом и уксусом.

Состав: *свекла — 1 шт., морковь, чеснок, грецкие орехи — 5 шт., майонез — 100 г, соль.*

Салат из печеной свеклы

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу.

Состав: *свекла — 3 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.*

Салат из свеклы с клюквой

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

***Состав**: свекла — 3 шт., клюква — 0,5–1 стакан, сахар, сметана — 0,5 стакана или растительное масло — 1 стакан.*

Салат из свеклы с грибами

Свеклу и хорошо промытые сушеные грибы отварить по отдельности. Свеклу очистить и натереть на крупной терке, отваренные грибы мелко нарезать. Нашинкованный репчатый лук обжарить на растительном масле, затем добавить подготовленные свеклу и грибы, немного потушить все вместе. Измельчить чеснок (2 дольки), положить в массу, все хорошо перемешать, добавив соль и перец. Перед подачей выдержать на холоде полчаса. Выложить в салатник горкой, украсить веточками петрушки.

Состав: *свекла — 4 шт., сушеные грибы — 50 г, лук — 3 шт., масло — 100 г, чеснок, соль, перец, растительное масло, зелень петрушки.*

Свекольный салат

Свеклу сварить или испечь в духовке. Мелко нашинковать и смешать с так же мелко нашинкованным репчатым луком (по вкусу). Заправить растительным маслом, майонезом или сметаной. Лук предварительно обдать кипятком или обжарить.

***Состав**: свекла — 2 шт., лук — 1 шт., растительное масло, майонез или сметана.*

Салат из свеклы с чесноком

Нашинкованную соломкой или натертую на крупной терке свеклу перемешать с рублеными ядрами грецких орехов и чесноком (5 долек), майонезом и лимонным соком.

Состав: *свекла — 3 шт., лимонный сок — 1 ст. ложка, грецкие орехи — 10 шт., майонез — 3 ст. ложки, чеснок.*

Салат из свеклы с сыром и чесноком

Вареную свеклу нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом. Салат уложить в салатник горкой и посыпать тертым сыром.

Состав: *вареная свекла — 3 шт., сыр — 150 г, чеснок — 3 дольки, майонез — 0,75 стакана.*

Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами

Вареную свеклу, яблоки нарезать соломкой или кубиками, ядра грецких орехов ошпарить, снять с них оболочку и измельчить. Подготовленные продукты соединить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав: *вареная свекла — 1 шт., яблоко — 2 шт., грецкие орехи — 1 стакан, майонез — 0,5 стакана, зелень.*

Салат из свеклы с черносливом

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Состав: *свекла — 4 шт., чернослив — 4 шт., лимон — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея — 2 ст. ложки, соль.*

Салат из вареной свеклы

Свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 1–2 часа, затем, добавив остальную воду, нагреть, помешивая, до полного растворения желатина. Свеклу уложить в кастрюлю, налить третью часть раствора желатина так, чтобы он покрывал ее полностью, довести до кипения, варить 2–3 минуты и настаивать 8—10 минут без нагревания с закрытой крышкой.

Массу перемешать и равномерно залить в подготовленную форму, которую поставить в холодное место и выдержать до тех пор, пока свекла не зажелируется. Подать свеклу, выложив ее из формы на блюдо.

Таким же образом можно приготовить морковь и капусту, нарезав ее соломкой.

Состав: *свекла — 2 шт., желатин — 1 ч. ложка, вода — 1 л.*

Салат из свеклы с сушеными грибами

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой и заправить уксусом. Одну луковицу мелко порубить, потушить в масле. Отваренные грибы и вторую луковицу нарезать соломкой, чеснок истолочь. Все продукты смешать, посолить и заправить сахаром по вкусу.

***Состав**: свекла — 1 кг, сушеные белые грибы — 100 г, лук — 2 шт., растительное масло — 100 г, чеснок — 2–3 дольки, уксус, сахар, соль.*

Салат из ботвы молодой свеклы

I способ. Перебрать, промыть и нарезать свекольную ботву. Отварить ее в течение 7—10 минут в подсоленной воде. Вынуть из воды шумовкой, слегка размять деревянной ложкой и залить смесью из растительного масла с толченым чесноком и солью. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, толчеными грецкими орехами. Сбрызнуть лимонным соком.

II способ. Отделить от черешков свекольные листья, промыть, обсушить и нарезать соломкой. Черешки порубить, проварить 2–3 минуты и охладить. Листья посолить, слегка помять и дать постоять в прохладном месте 15–20 минут, после чего смешать с черешками, посыпать мелко рубленым репчатым луком и полить смесью майонеза с растительным маслом.

Состав: *молодые свекольные листья — 200 г, лук — 2 шт., майонез — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Салат из ботвиньи

Листья ботвиньи сполоснуть, вырезать острым ножом черешки, сварить, опустив их в кипяток с солью и сахаром, процедить, нарезать кусочками длиной 2 см. Приготовить соус майонез, размешать ботвинью с соусом (оставить несколько ложечек для поливки), приправить, выложить на блюдо, выровнять, полить немного разбавленным соусом. Украсить молодыми листочками зеленого салата, нарезанными полукружочками сваренного вкрутую яйца и редиской или помидорами.

Состав: черешки ботвиньи с листьями — 500 г, майонез — 0,5 стакана, соль, сахар, зеленый салат, редис или помидоры, сваренное вкрутую яйцо — 1 шт.

Салат из свеклы и редьки с листьями малины

Редьку и свеклу очистить и натереть на крупной терке. Листья малины перебрать, тщательно промыть и мелко порубить. Подготовленные овощи смешать с рублеными листьями малины, посолить, заправить сметаной и майонезом. Салат украсить листочками малины.

***Состав**: свекла — 2 шт., редька — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки, майонез — 2 ст. ложки, рубленые листья малины — 4 ст. ложки, соль.*

Салат из свеклы с хреном

Свеклу хорошо вымыть в холодной воде и испечь в духовке. Затем очистить от кожицы и нарезать ломтиками зубчатым ножом. Очищенный хрен натереть на мелкой терке. Свеклу выложить в салатницу, пересыпать каждый ряд тертым хреном и полить заправкой из уксуса, масла, соли. Салат можно приготовить из вареной свеклы.

Состав: *свекла — 1,5 кг, растительное масло — 5–6 ст. ложек, уксус — 4–5*

Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов

Сельдерей (коренья или черешки) вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой и пассеровать в оливковом масле. Огурцы вымыть и измельчить так же. Капусту краснокочанную вымыть и очень мелко нарубить. Плоды авокадо вымыть, разрезать вдоль на половинки, вынуть из них мякоть и нарезать соломкой. Подготовленные компоненты смешать, посолить по вкусу, уложить в кожуру от авокадо, украсить мелким маринованным луком или свежей зеленью.

***Состав**: авокадо — 2 шт., капуста краснокочанная — 200 г, сельдерей, корень или черешки, — 200 г, огурцы свежие — 200 г, масло оливковое — 50 г, соль.*

Салат из авокадо и овощей на листьях пекинской капусты

Пекинскую капусту, сладкий перец, черешковый сельдерей и авокадо промыть, мелко нарезать, посолить, заправить сметаной, тщательно перемешать. Каждую порцию салата уложить на небольшие листья пекинской капусты, извлеченные из средней части кочана.

***Состав**: капуста пекинская — 300 г, авокадо — 2 шт., перец сладкий — 100 г, сельдерей черешковый — 100 г, сметана — 100–150 г, соль — по вкусу.*

Салат «Экзотика»

Плоды авокадо и манго вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими брусочками. Лук репчатый очистить и мелко нашинковать. Витлуф промыть и измельчить. Все соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Состав: *авокадо — 200 г, манго — 200 г, лук репчатый фиолетовый — 200 г, витлуф — 200 г, майонез — по вкусу.*

Салат из витлуфа и черешкового сельдерея с отварной морковью и яйцами

Яйца отварить вкрутую, очистить и измельчить. Черешковый сельдерей промыть и нарезать кусочками кочанчики витлуфа разобрать на пластины, промыть и нарезать поперек тонкими ломтиками. Все соединить, заправить майонезом и перемешать.

***Состав**: сельдерей черешковый — 200 г, витлуф — 200 г, морковь — 200 г, яйца — 4 шт., майонез — 100 г.*

Салат из витлуфа с зеленым горошком

Морковь очистить, нарезать кубиками или соломкой и отварить в небольшом количестве воды. Лук репчатый мелко нарезать, если он очень горький, ошпарить кипятком. Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками. Витлуф нарезать соломкой. Соединить подготовленные овощи и яйца, добавить зеленый горошек, залить майонезом и аккуратно перемешать.

Состав: *витлуф — 300 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 100 г, зеленый горошек — 100 г, яйца — 4 шт., майонез — 100 г.*

Салат из витлуфа с курагой и орехами

Витлуф мелко нарезать. Курагу отварить до размягчения в небольшом количестве воды, мелко нарезать и соединить с витлуфом, добавить размельченные ядра миндальных орехов и сметану, перемешать.

Состав: *витлуф — 300 г, курага — 200 г, орехи миндальные и грецкие — 100 г, сметана — 100 г.*

Салат спаржевый

Спаржу перебрать, очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, остудить. Отдельно приготовить соус «винегрет»: мелко нашинковать зелень петрушки, лук, искрошить вареное яйцо, добавить уксус, растительное масло, горчицу, соль, перец и все это перемешать.

На тарелку положить остывшую спаржу и полить ее соусом «Винегрет».

***Состав**: спаржа — 1 кг; для соуса: зелень — 10 г, зеленый лук — 10 г, репчатый лук — 20 г, вареные яйца — 2 шт., соль, перец, уксус — 30 г, растительное масло — 120 г, горчица — 5 г.*

Салат из гороха с черносливом

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Состав: *сушеный горох — 200 г, чернослив — 200 г, грецкие орехи — 1 стакан, уксус — 1 ст. ложка, гвоздика — 3 шт., соль.*

Салат из гороха с солеными огурцами

Предварительно замоченный горох отварить и охладить.

Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и нашинковать, соединить с горохом, добавить мелко нарезанный лук, все заправить растительным маслом, солью, пряностями и перемешать. Выложить в салатник и посыпать рубленной зеленью.

***Состав**: горох — 1 стакан, соленые огурцы — 3 шт., репчатый лук — 1–2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль, молотый перец, зелень.*

Салат из зеленого горошка

Сельдерей тщательно вымыть, очистить от кожицы и вместе с яблоком нарезать очень мелко соломкой, сбрызгивая во время нарезки кислотой. Чеснок растереть с солью, перемешать с готовой горчицей и майонезом. Горошек, сельдерей и яблоко перемешать с соусом, приправить солью и сахаром по вкусу. Выложить в салатник, украсить по кругу половинками сваренных вкрутую яиц и помидорами или нарезанным соломкой красным перцем. Подавать в качестве закуски.

***Состав**: консервированный зеленый горошек — 500 г, сельдерей — 200 г, яблоко — 1 шт., майонез — 0,75 стакана, готовая горчица — 2 ст. ложки, чеснок — 3 дольки, соль, сахар, лимон или винный уксус.*

Салат из молодых бобов

Молодые бобы обмыть, залить кипятком, посолить, сварить, отцедить, охладить, очистить от кожицы. Вымытые помидоры, репчатый лук и яйца нарезать кубиками. Яичный желток растереть с готовой горчицей, разбавить растительным маслом и лимонным соком, приправить солью, молотыми красным и черным перцем и сахаром по вкусу. Все продукты перемешать с укропом, выложить в салатник, залить приготовленным острым соусом и украсить листьями зеленого салата.

Состав: *молодые бобы — 500 г, помидоры — 100 г, репчатый лук — 50 г, нарезанный укроп — 1 ст. ложка, сваренные вкрутую яйца — 2 шт., готовая горчица — 1 ст. ложка, лимонный сок, яичный желток — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, соль, сахар, молотый черный и красный перец.*

Салат из фасоли

Консервированную фасоль отцедить и выложить в салатник, добавить рубленые яйца и крабовые палочки. Заправить майонезом и перемешать.

***Состав**: консервированная фасоль — 1 банка, яйца — 5 шт., крабовые палочки — 200 г, майонез — 1 банка.*

Салат из фасоли с майонезом

Фасоль и лук мелко нарезать, смешать с майонезом, заправить солью и перцем.

Состав: *консервированная стручковая фасоль — 500 г, репчатый лук — 150 г, майонез — 300 г, соль, черный молотый перец.*

Салат из красной фасоли

Красную фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до готовности. Откинуть на сито, остудить, посыпать солью, перцем, полить уксусом, смешанным с растительным маслом, и хорошо перемешать. Подать в салатнике украшенным луком и веточками зелени петрушки и кинзы.

Состав: *фасоль — 300 г, репчатый лук — 4 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, уксус — 2–3 ст. ложки, соль, перец, зелень кинзы и петрушки.*

Салат из белой фасоли с миндалем

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10–15 минут. Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

***Состав**: фасоль — 300 г, кишмиш — 100 г, миндаль — 150 г, растительное масло — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт., соль, зелень.*

Салат из мелкой фасоли

Предварительно замоченную фасоль сварить, охладить. Яйца, сельдь, лук, огурец и яблоко мелко нарезать. Перемешать все с фасолью и соусом, заправить по вкусу солью, сахаром и молотым перцем. Выложить в салатник, посыпать зеленью.

Состав: *мелкая фасоль — 200 г, сваренные вкрутую яйца — 2 шт., репчатый лук — 100 г, очищенная сельдь — 100 г, соленый огурец — 1 шт., яблоко — 1 шт., соус «винегрет» — 0,5 стакана, нарезанная смешанная зелень — 2 ст. ложки, соль, молотый перец, сахар.*

Салат из стручковой фасоли

У стручков обрезать концы, очистить стручки от жилок, нарезать наискось кусочками и потушить в небольшом количестве воды с уксусом и солью. Лук нарезать кольцами, ошпарить отваром стручковой фасоли, остудить и выложить в салатник. Готовые стручки положить сверху на лук. Все посолить, залить сметаной или растительным маслом и перемешать.

***Состав**: стручковая фасоль — 500 г, лук — 2 шт., зелень петрушки, соль, сметана или растительное масло.*

Салат из редиски

Вымытую редиску нарезать тонкими ломтиками. Листочки молодой парниковой редиски мелко изрубить. Перемешать со сметаной и заправить по вкусу солью.

Готовый салат густо посыпать нарезанным зеленым луком.

***Состав**: редис — 4 пучка, зеленый лук — 2 ст. ложки, густая сметана — 100 г, соль.*

Салат из редиса сладкий

Редис измельчить на грубой терке, залить смешанным с водой лимонным соком, приправить сахаром и солью. Салат сбрызнуть растительным маслом и оставить на некоторое время отстояться.

***Состав**: редис — 400 г, лимон — 1 шт., сахар — 2 куска, соль, растительное масло — 1 ст. ложка.*

Салат из редиса с яблоками

Редис помыть и нарезать мелкой соломкой. Яблоки, соленые огурцы и лук нарезать также соломкой. Все это перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

В салатник уложить горкой, украсить зеленью укропа.

***Состав**: редис — 75 г, яблоки — 50 г, соленые огурцы — 35 г, лук — 20 г, майонез — 40 г, соль, перец, зелень укропа.*

Салат с редисом и сыром

Редис, сыр, вареный сельдерей нарезать соломкой, добавить майонез, соль, перец, сахарный песок, лимонный сок и все перемешать.

***Состав**: твердый сыр — 100 г, редис — 60 г, вареный сельдерей — 80 г, майонез — 70 г, сахарный песок, соль, лимонный сок.*

Салат из редиса с яйцом в сметане

Белый редис очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, заправить сметаной, солью. Можно добавить перец, сахар, уксус.

Положить редис в виде горки в салатник, украсить яйцами, нарезанными дольками, зеленым салатом и посыпать укропом.

***Состав**: редис — 400 г, яйца — 2–3 шт., сметана — 150 г, зелень, перец, сахар, соль, уксус.*

Салат из дайкона и яблок с репчатым, луком

Дайкон вымыть, очистить и нашинковать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук репчатый, лучше фиолетового цвета, очистить, мелко нарезать и смешать с подготовленными яблоками и дайконом. Заправить все сметаной или майонезом.

***Состав**: дайкон — 400 г, яблоки — 100 г, лук репчатый фиолетовый — 100 г, сметана или майонез — по вкусу.*

Салат из редьки с маслом

Обмытую и очищенную редьку нарезать ломтиками, уложить в салатник, посыпать солью и заправить сметаной или растительным маслом, украсить зеленым луком.

***Состав**: редька — 120 г, зеленый лук — 10 г, сметана — 15 г или растительное масло — 5 г, соль.*

Салат освежающий с редькой

Редьку, морковь, яблоки тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке, хорошо перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру лимона. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

Состав: *редька — 2 шт., морковь — 2 шт., яблоки (антоновка) — 2 шт., чеснок — 2 дольки, лимоны — 0,25 шт., тертая цедра лимона — 0,5 ч. ложки, соль.*

Салат из редьки с квасом

Очищенную редьку пропустить через терку, посолить, заправить растительным маслом, квасом или уксусом. Украсить зеленым луком.

***Состав**: редька — 120 г, растительное масло или квас — 20 г или 3 %-й уксус— 10 г, зеленый лук — 15 г, соль по вкусу.*

Салат из редьки с клюквенным соком

Нашинковать редьку, прибавить клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать.

Состав: *редька — 100 г, клюквенный сок — 2 ст. ложки, растительное масло— 1 ст. ложка, соль.*

Салат из тыквы

Тыкву и яблоки натереть стружкой, добавить тертую цедру лимона, лимонный сок, мед или сахар, тертые орехи.

Состав: *тыква, яблоки, лимонный сок, мед или сахар, тертая цедра, тертые орехи.*

Салат из тыквы с корнишонами

Недозрелую тыкву вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать толстыми (около 1 см) кубиками. Нарезанную тыкву опустить в кипяток, посолить, добавить кислоту, вскипятить, процедить, охладить. Выложить салат на блюдо, посыпать очень мелко изрубленными корнишонами, солью и сахаром, сбрызнуть кислотой и растительным маслом, посыпать зеленью.

Состав: *тыква — 600 г, нарезанная смесь зелени (укроп, петрушка, сельдерей, сердечник, эстрагон) — 3 ст. ложки, корнишоны — 100 г, маринованные сливы или груши, растительное масло — 3 ст. ложки, винный уксус, соль, сахар.*

Салат из тыквы, яблок и дыни

Тыкву мелко порубить, смешать с медом. Яблоки и дыню нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком лимона.

***Состав**: тыква — 125 г, дыня — 125 г, яблоки — 125 г, мед — 50 г, лимонный сок.*

Салат из тыквы с медом

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35–40 минут. Яблоки без сердцевины, репу или брюкву нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

***Состав**: тыква — 300 г, репа или брюква — 1 шт., яблоки — 2 шт., мед — 3–4 ст. ложки.*

Салат из баклажанов

Вымытые баклажаны и репчатый лук очистить от кожицы, сполоснуть и нарезать мелкими кубиками, после чего смешать с маслом и зеленью.

Приправить по вкусу солью, сахаром, молотым перцем и соком лимона.

Выложить в салатник, украсить дольками сваренного вкрутую яйца, листиками зеленого салата или помидорами либо стручком красного перца.

Состав: *баклажаны — 500 г, яйцо — 1 шт., репчатый лук — 100 г, мелко нарезанный лук — 1 ст. ложка, лимонный сок или концентрат шиповника — 2–3 ст. ложки, соевое масло, соль, сахар, молотый перец, салат.*

Салат из баклажанов и сельдерея

Баклажаны испечь, очистить, порубить кусочками, перемешать с отварными брусочками сельдерея и полить салатной заправкой.

Состав: *баклажаны — 2 шт., корень сельдерея — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, уксус — 3 ст. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки, соль, перец.*

Салат баклажанный с орехами

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать. Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны. Подавать, посыпав зеленью.

Состав: *баклажаны — 4 шт., очищенные грецкие орехи — 1 стакан, чеснок — 1 шт., уксус, соль, перец.*

Салат из жареных баклажанов с зеленью

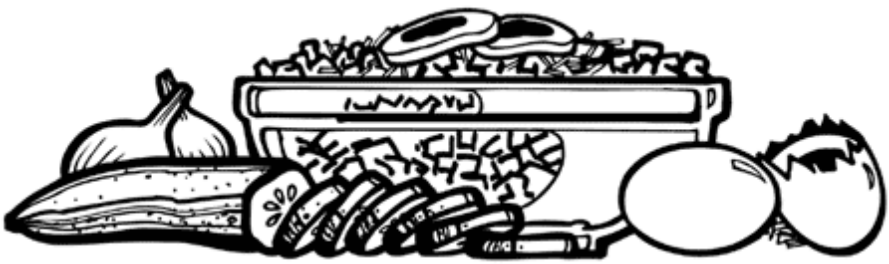
Зелень промыть, погружая в воду, отжать, осушить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Баклажаны вымыть, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, затем снять с огня, добавить пассерованную зелень, перемешать, посолить по вкусу и полить лимонным соком. Для такого салата можно использовать зелень петрушки, кинзы, укропа, базилика, репчатого или какого-либо многолетнего лука.

Состав: *баклажаны — 400 г, зелень свежая — 200 г, соль — по вкусу.*

Салат из кабачков

Кабачки очистить, вынуть мякоть. Если кабачки маленькие, с тонкой кожицей, их не надо очищать, а сразу натереть на крупной терке. К майонезу добавить мелко нарубленную луковицу (или лук-порей), натертый хрен и зелень. Кабачки заправить соусом, выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Состав: *кабачки — 1 шт., тертый хрен — 4–5 ст. ложки, репчатый лук — 4–5 шт., майонез — 1,5–2 стакана, зелень петрушки или укропа.*



Салат из кабачков с овощным соусом

Кабачок очистить от кожицы, отварить до полуготовности, и разрезав поперек по 3–4 см, вынуть ножом сердцевину.

Приготовить фарш: очищенную морковь натереть на терке и потушить в молоке с маслом, затем добавить пассерованный лук, нарезанное мелко вареное яйцо, вынутую сердцевину кабачка, соль, перец и все это довести до готовности.

Кольца кабачков наполнить готовым фаршем, полить майонезом и запечь в духовке.

Подать на стол с зеленью петрушки.

***Состав**: кабачки — 200 г; для фарша: морковь — 75 г, лук — 20 г, яйцо — 0,5 шт., соль, перец, молоко, масло, майонез — 30 г, зелень петрушки.*

Острый салат из патиссонов

Маленькие патиссоны вымыть и натереть на крупной терке, добавить мелко натертый репчатый лук, хрен, перец, горчицу, майонез, все хорошо перемешать. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленным зеленым луком. Вместо патиссонов можно использовать кабачки. Салат можно также залить пикантным томатным соусом.

Состав: *патиссоны — 2–3 шт., репчатый лук — 1 шт., тертый хрен — 2 ст. ложка, майонез — 0,75 стакана, зелень петрушки или укропа — 2 ст. ложки, зеленый лук, столовая горчица, перец.*

Салат из репчатого лука

Очищенный и вымытый лук нарезать тонкими ломтиками, яблоки вымыть и нарезать мелкими кубиками. Перемешать все со сметаной, приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Выложить на маленькое продолговатое блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

***Состав**: репчатый лук — 300 г, яблоки — 200 г, нарезанный зеленый лук — 1 ст. ложка, сметана — 100 г, соль, сахар, молотый перец.*

Луковый салат

Нарезанный кружочками лук положить в кипящую воду, смешанную с уксусом (70 % воды и 30 % уксуса) и немного поварить — до тех пор, пока лук не потеряет острого привкуса. Затем переложить его в миску, сбрызнуть растительным маслом, посолить и по вкусу добавить уксус.

Состав: *лук — 400 г, соль, уксус, растительное масло — 2 ст. ложки.*

Салат луковый со сливами

Нарезать мелко две головки лука. Очистить и натереть на терке 1 морковь, поджарить ее с 5–6 столовыми ложками жира, посыпать столовую ложку муки и снова поджарить. Затем добавить чайную ложку красного перца и развести горячей водой до получения соуса умеренной густоты. Посолить по вкусу и дать закипеть. Положить туда 5–6 стеблей лука-порея, нарезанного кружочками длиной 5 см. Когда лук закипит, прибавить 400 г хорошо вымытых слив и 10–15 горошин черного перца. Варить до готовности на медленном огне.

Салат из репчатого лука со сливами

Очищенный лук вымыть и нарезать очень мелкими кубиками. Сливы освободить от косточек, нарезать полосками. Фисташки истолочь или раскатать скалкой на доске. Перемешать все приготовленные продукты с маслом, заправить солью и перцем по вкусу. Готовый салат выложи на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *репчатый лук — 250 г, венгерские сливы (свежие, из компота или маринада) — 10 шт., соленые фисташки — 50 г, соевое масло — 2 ст. ложки, мелко нарезанная зелень петрушки — 1 ст. ложка, соль, молотый перец.*

Салат из репчатого лука с брюквой

Лук и сельдерей натереть на мелкой терке, брюкву нарезать соломкой или натереть на крупной терке, все продукты смешать с соусом и уложить в салатницу. Посыпать рубленой зеленью.

Состав: *лук — 3 шт., брюква — 75 г, сельдерей — 1 шт., майонез, сметанный соус или соус из растительного масла, укроп или зелень петрушки.*

Салат из зеленого лука с творогом

Тщательно вымытый зеленый лук мелко нарезать, смешать с творогом (вместо творога можно употребить сыр или брынзу, нарезав мелкими кубиками), заправить по вкусу солью и обильно полить густой смета ной.

Состав: *зеленый лук — 150 г, свежий творог — 300 г, сметана — 1 стакан, соль.*

Салат из зеленого лука с яйцом

Готовится так же, как предыдущие салаты, но без уксуса. На лук положить дольки вареного яйца.

Состав: *лук — 400 г, сметана — 120 г, яйца — 2 шт., укроп.*

Салат из молодого чеснока

Молодой чеснок очистить и залить на 2–3 минуты подсоленным кипятком. Слить воду, чеснок уложить в банку, скрутив каждый стебелек в кружочек или нарезав на кусочки длиной 5–6 см, добавить несколько горошин черного перца и несколько лавровых листочков. Залить рассолом, приготовленным из слитой воды, такого же количества уксуса и растительного масла из расчета 2 столовые ложки на стакан жидкости. Салат будет готов через два-три дня.

Салат из репы

Репу очистить от кожицы, сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать ломтиками. Лук и зелень мелко нарезать, перемешать и полить горчичной заправкой.

***Состав**: репа — 100 г, зеленый лук — 5 г, петрушка, укроп, горчичная заправка.*

Салат из репы с медом

Очищенную репу натереть или нарезать соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить. Можно посыпать рубленым укропом или тмином.

***Состав**: репа — 2–3 шт., смородина или клюква — 0,5 стакана, мед, укроп или тмин.*

Салат из цикория и моркови

Цикорий вымыть в сите, дать стечь воде, мелко нарезать. Вымытую морковь очистить ножом, сполоснуть и натереть на мелкой терке. Яблоки нарезать полосками. Все продукты перемешать со сметаной, заправить солью, сахаром и концентратом шиповника. Готовый салат выложит на блюдо, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *цикорий — 150 г, морковь — 150 г, яблоки — 100 г, сметана — 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки — 1 ст. ложка, концентрат шиповника, соль, сахар.*

Салат из шпината

В проточной воде тщательно промыть шпинат. Обсушить его салфеткой и уложить в салатницу. Приготовить заправку из уксуса, раздавленного чеснока, перца, мускатного ореха. Шпик нарезать кубиками и обжарить до хрустящего состояния. Перед подачей на стол шпинат полить заправкой, добавить обжаренный шпик с частью жира и все это перемешать.

Состав: *молодой шпинат — 300 г, чеснок — 1 долька, молотый перец, мускатный орех, уксус, копченый шпик — 100 г.*

Салат из шпината и щавеля

Перебрать, промыть и нарезать шпинат, щавель, зеленый лук, стебли чеснока.

Заправить можно лимонным соком или лимонной кислотой, перцем и солью. Полить растительным маслом.

Выложенную в салатник массу украсить кружочками круто сваренного яйца.

Состав: *шпинат — 500 г, щавель — 200 г, зеленый лук — 100 г, зеленый чеснок — 2–3 стебля.*

Салат из щавеля и подорожника

Листья щавеля и подорожника мелко нарубить. Грецкие орехи очистить, ошпарить, порубить. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, яблоко нарезать ломтиками. Все компоненты соединить, добавить растительное масло, соль и перемешать. Оформить салат ломтиками яйца, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Состав: *щавель — 200 г, подорожник — 20 листьев, грецкие орехи — 10 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, зелень — 2 ст. ложки, яйца — 3 шт., яблоко— 1 шт., соль.*

Салат из подорожника

Зелень петрушки и подорожника (поровну) мелко нарезать, добавить тертый хрен, посолить, заправить сметаной, украсить кружочками вареного яйца.

***Состав**: все продукты берутся произвольно.*

Салат из подорожника, крапивы, лука и хрена

Листья подорожника и молодой крапивы промыть, обдать кипятком и измельчить. Затем добавить нашинкованный репчатый лук, тертый (или столовый) хрен, нарезанное кружочками вареное яйцо, соль и заправить сметаной и яблочным уксусом.

***Состав**: подорожник — 20 г, крапива — 50 г, хрен — 50 г, лук — 1 шт., яйцо — 1 шт., сметана — 4 ч. ложки, яблочный уксус, соль.*

Салат из петрушки

Корень петрушки мелко нашинковать и смешать с мелко нарезанным яблоком. Добавить лук, немного уксуса или лимонного сока, посолить, заправить растительным маслом.

***Состав**: петрушка — 200 г, яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., уксус, соль, растительное масло.*

Салат из хрена с яблоками

Тертый хрен перемешать с яблоками, нарезанными мелкими кубиками, и сметаной, заправить по вкусу соком лимона, солью и сахаром. Выложить в салатник и украсить веночком из мелких листочков петрушки.

Состав: тертый хрен — 3 ст. ложки, яблоки — 50 г, сметана — 1 стакан, лимонный сок, соль, сахар.

Салат из ревеня

Ревень мелко порубить, протереть, смешать с майонезом, укропом, взбить.

***Состав**: пюре из ревеня — 4 ст. ложки, укроп — 1 ч. ложка, майонез — 4 ст. ложки.*

Салат с крапивой и свеклой

Молодую крапиву на 1 час погрузить в холодную воду, после чего тщательно вымыть, мелко порубить, соединить с вареной, нарезанной тонкими ломтиками небольшой свеклой и толченым чесноком (2 дольки). Затем заправить майонезом. Посолить по вкусу.

***Состав**: крапива — 1 стакан, свекла — 1 шт., чеснок, майонез.*

Салат из крапивы с орехами

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг (сито), измельчить, а орехи истолочь, развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать зеленью.

***Состав**: крапива — 200 г, зеленый лук, петрушка, грецкие орехи — 25 ядер.*

Салат из лебеды

Молодые листья лебеды и щавеля опустить в кипяток на 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, нашинковать, соединить с вареным картофелем, нарезанным ломтиками, посолить, заправить. Украсить салат кружочками сваренного вкрутую яйца.

***Состав**: листья лебеды — 150 г, щавель — 30 г, картофель — 1 шт.; для заправки: растительное масло — 1,5 ст. ложки, уксус — 1 ч. ложка, хрен — 30 г.*

Салат из одуванчика

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, измельчить. Добавить измельченные петрушку и зеленый лук, заправить растительным маслом, солью, уксусом, укропом.

Состав: *листья одуванчика — 700 г, петрушка — 25 г, зеленый лук — 50 г, растительное масло — 3 ч. ложки, соль, уксус, укроп.*

Салат из одуванчика и квашеной капусты

Листья одуванчика опустить на 30 минут в холодную подсоленную воду, затем измельчить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, зелень петрушки, квашеную капусту, рубленое вареное яйцо, сметану, соль.

Состав: *листья одуванчика — 700 г, зеленый лук — 50 г, квашеная капуста — 50 г, зелень петрушки — 25 г, яйцо — 1 шт., сметана — 1,5 ч. ложки, соль.*

Салат из одуванчика с чесноком

Молодые листья одуванчика, вымоченные в соленой воде, измельчить ножом, добавить растертый с солью чеснок (3 дольки), заправить смесью уксуса и растительного масла.

Состав: *листья одуванчика — 700 г, чеснок, уксус, растительное масло.*

Салат из сердечника

Сердечник тщательно вымыть в дуршлаге, дать стечь воде, отрезать корешки. Перемешать с растительным маслом и зеленым луком, сбрызнуть лимонным соком, заправить по вкусу солью и сахаром.

***Состав**: сердечник — 300 г, растительное масло — 2 ст. ложки, нарезанный зеленый лук — 2 ст. ложки, лимонный сок, соль, сахар.*

Салат для весеннего лечения

Молодые побеги одуванчика, мать-и-мачехи, щавеля вымыть, очистить. Можно добавить огурец или помидор. Залить соусом из кефира с лимонным соком, щепоткой сахара, тонко нарезанного зеленого лука, майорана. Слегка посолить.

Состав: *листья зелени брать произвольно.*

Салат фруктово-овощной

Подготовленные яблоки, морковь, капусту, сладкий красный перец и мякоть яблок нарезать соломкой, сливы (без косточек) — на четыре части, апельсины — ломтиками. Цедру измельчить на терке. Все смешать, слегка посолить и заправить сметаной или сливками.

При подаче на стол салат посыпать тертой цедрой, оформить ломтиками апельсинов.

***Состав**: апельсины, яблоки, сливы — по 150 г, морковь — 2 шт., белокочанная капуста — 100 г, сладкий перец — 100 г, сметана — 1 стакан, соль.*

Салат «Оранж»

Сварить винный сироп. Для этого вино, сахарный песок, воду прокипятить и остудить. Апельсины, яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Все перемешать и залить приготовленным сиропом.

Подавать в креманках, посыпав сверху апельсиновой цедрой.

Состав: апельсины — 2 шт., яблоки — 2 шт., сахарный песок — 60 г, вино — 60 г, апельсиновая цедра — 20 г, вода — 30 г.

Салат из апельсинов, бананов и дыни

Фрукты очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню четырехугольными ломтиками и вперемежку сложить на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить майонез.

***Состав**: апельсины — 2 шт., бананы — 2 шт., небольшая дыня — 1 шт., мед — 2 ст. ложки, кислый сок — 2 ст. ложки, толченые орехи — 2 ст. ложки, майонез.*

Салат «витаминный»

Фрукты очистить, нарезать ломтиками или брусочками, перемешать, добавив немного сахара (5 г). Поставить в холодное место на 1–1,5 часа для того, чтобы фрукты выделили сок. По желанию можно добавить любые сочные, сладкие фрукты и ягоды (абрикосы, дыни, клубнику и т. п.). Можно заправить салат чайной ложкой ликера.

Состав: *яблоки — 2 шт., апельсин — 2 шт., бананы — 2 шт., сахар.*

Десертный салат

Яблоки вымыть, снять кожицу, вынуть сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, добавить несколько долек апельсина или лимона, уложить в салатницу, посыпать сахарной пудрой и измельченными орехами. Вместо орехов можно заправить салат сырыми желтками, растертыми с сахарной пудрой.

Состав: *яблоки — 5–6 шт., апельсин или лимон — 1 шт., сахарная пудра — 1 ст. ложка, орехи — 50 г или сырые желтки — 2 шт.*

Салат «Орлеан»

Грейпфрут, ананас очистить и нарезать кубиками. Белый и розовый виноград очистить от семян. Банан очистить и нарезать ломтиками (полумесяцем).

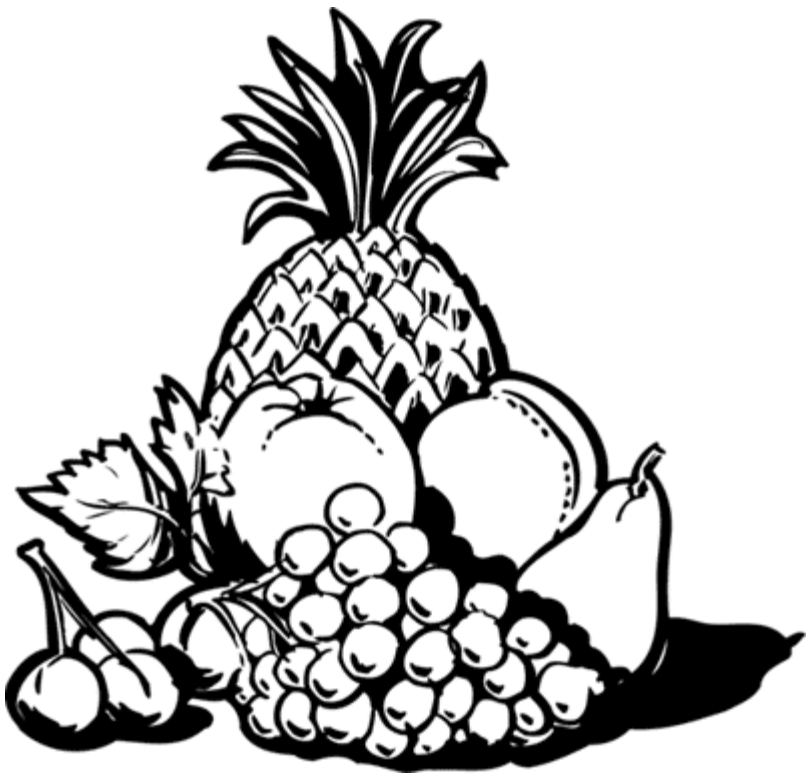
Мандарины разделать на дольки, очистить от семян и кожицы, апельсин разрезать пополам, а из кожи апельсина сделать корзиночки. Апельсиновый сок используют для разбавления майонеза, которым заправляют фрукты. Смешанные и заправленные фрукты переложить в корзиночки из кожи апельсина. Украсить теми же фруктами.

***Состав**: грейпфрут — 100 г, белый виноград — 75 г, розовый виноград — 75 г, ананас — 75 г, бананы — 75 г, мандарины — 75 г, апельсины — 3 шт., майонез— 150 г.*

Салат из яблок с изюмом

Очищенные яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Изюм перебрать, промыть, ошпарить, охладить. Орехи очистить, измельчить, подсушить. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком с сахаром, посыпать орехами, украсить лимоном.

Состав: *яблоки — 3 шт., изюм — 1 горсть, сахар — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт., грецкие орехи — 1 горсть.*



Салат из яблок

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, затем нарезать на тонкие дольки, переложить на тарелку или в салатник, сбрызнуть лимонным соком, посыпать растертым миндалем, изюмом, добавить сахарную пудру, массу перемешать.

Состав: *яблоки — 3 шт., сок от половины лимона, очищенный растертый миндаль — 0,5 стакана, изюм — 1 горсть, сахарная пудра — 2 ст. ложки.*

Салат из яблок, моркови и изюма

Морковь натереть на мелкой терке, яблоки нарезать соломкой. Распарить изюм и добавить в салат. Все заправить сладкой сметаной и перемешать.

Состав: *яблоки — 3 шт., морковь — 3–4 шт., изюм — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. ложка.*

Салат из персиков со сметаной

Мытые персики разрезать по бороздке на две половинки, удалить косточки, нарезать на дольки, переложить на тарелку или в салатник; сбрызнуть лимонным соком. Охлажденную сметану взбить с сахаром и залить ею приготовленные персики.

***Состав**: персики — 500 г, лимонный сок, сметана — 0,5 банки, сахарная пудра — 1–2 ст. ложки.*

Салат из персиков и груш

Персики и груши, освобожденные от сердцевины, нарезать кубиками, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семена, все перемешать, посыпать сахарной пудрой либо шоколадом (2 г).

Состав: *персики — 200 г, груши — 200 г, лимон — 1 шт., сахарная пудра — 50 г.*

Салат из груш, вишни и слив

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и сливки.

***Состав**: груши — 300 г, вишня — 100 г, слива — 100 г, сахар — 100 г, сливки— 150 г.*

Салат со сливками

Абрикосы освободить от косточек и нарезать ломтиками, свежую клубнику промыть и обсушить на воздухе. Все перемешать. Добавить лимонный сок.

Подавать в салатнике со взбитыми с сахаром сливками и тертыми орехами.

***Состав**: абрикосы — 100 г, клубника — 40 г, орехи — 30 г, сливки — 50 г, сахарный песок, лимонный сок.*

Салат из абрикосов

Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семена, грецкий орех измельчить, все перемешать, заправить коньяком, посыпать сахарной пудрой, украсить половинками ядер грецких орехов, поставить на 1 час в холодильник.

Состав: *абрикосы — 400 г, лимон — 1 шт., ядра грецких орехов — 100 г, коньяк (или ликер) — 50 г, сахарная пудра — 50 г.*

Салат из абрикосов со взбитыми сливками

Мытые абрикосы разрезать по бороздке на половинки, удалить косточки, затем нарезать дольками, переложить на тарелку или в салатницу, сбрызнуть лимонным соком. Охлажденные сливки взбить до загустения, примешать сахар и залить ими приготовленные абрикосы.

***Состав**: абрикосы — 500 г, лимонный сок — 1 ч. ложка, сливки — 0,5 стакана, сахарная пудра — 1–2 ст. ложки.*

Фруктовый салат «Солнечный»

Абрикосы, сливы и черешню освободить от косточек, нарезать кусочками, смешать со смородиной и заправить майонезом, смешанным со сгущенным молоком.

Состав: *абрикосы — 200 г, сливы — 200 г, желтая черешня — 200 г, смородина — 100 г, майонез — 200 г, сгущенное молоко — 100 г.*

Кубинский фруктовый салат

Ананас, бананы и яблоки нарезать дольками или кубиками, добавить ягоды винограда. Майонез смешать со сгущенным молоком и осторожно перемешать с фруктами. Салат хорошо охладить и подать на блюде, украшенном листьями зеленого салата. Соус может быть приготовлен также из 2 столовых ложек томатного кетчупа и 0,5 стакана сгущенного молока.

Состав: *ананас — 3 ломтика, банан — 2 шт., яблоко — 2 шт., гроздь винограда — 1 шт., майонез — 0,5 стакана, сгущенное молоко или крем из сливок — 0,5 стакана, зеленые листья салата.*

Салат из бананов со сливками

Бананы и мандарины очистить, нарезать кусочками, смешать со сливками.

Состав: *бананы — 600 г, сладкие сливки — 200 г, мандарины — 200 г.*

Салат праздничный в корзине

Дыню и арбуз нарезать кубиками, ядра грецких орехов измельчить, лимон нарезать вместе с цедрой, удалив семена, все перемешать, добавив ягоды черного винограда. Для того чтобы оформить салат, следует взять целый арбуз (или дыню) и вырезать из него вазу в виде корзины с ручкой. Мякоть удалить и использовать для приготовления салата. Готовый салат поместить в корзину из арбузной корки, посыпать сахарной пудрой, заправить коньяком и поставить на 1 час в холодильник.

Состав: *спелая желтая дыня — 300 г, спелый арбуз — 300 г, черный виноград — 1 гроздь, грецкие орехи — 100 г, лимон — 1 шт., сахарная пудра — 100 г, коньяк — 100 г.*

Салат «Любимый»

Фрукты очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками или брусочками, сложить в салатник, посыпать сахарной пудрой или полить вареньем.

Подливку для салата можно приготовить из спелых абрикосов или свежей клубники. Для этого абрикосы или клубнику следует протереть через сито и соединить с сахаром. Полученное пюре смешать с вареньем и залить им нарезанные фрукты.

Состав: *дыня — 100 г, груши — 100 г, сливы или абрикосы — 100 г, сахар — 20 г, варенье без косточек — 2 ст. ложки.*

Салат из фиников

Вымытые в дуршлаге финики отцедить, нарезать полосками. Орехи истолочь, добавить тертую цедру вымытого предварительно лимона. Размешать все со сливками и нарезанными полосками яблоками, подкислить.

Состав: финики — 300 г, орехи или фисташки — 100 г, яблоки — 100 г, сливки — 150 г, лимонный сок, лимонная цедра.

Салат из дыни и слив

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам и вместе с толчеными орехами уложить на кусочки дыни. Сбрызнуть соком, в который предварительно добавлен мед. При желании залить густым сладким сметанным соусом или взбитыми сливками с небольшим количеством сахара. Соус и сливки можно подать отдельно.

***Состав**: небольшая дыня — 1 шт., сливы — 1,5 стакана, толченые орехи — 2 ст. ложки, мед — 2–3 ст. ложки, кислый сок — 2 ст. ложки, сладкий сметанный соус или взбитые сливки — 0,5–0,75 стакана.*

Салат «Цветущий сад»

Из слив вынуть косточки и нарезать дольками, яблоки и груши нарезать ломтиками, все перемешать, полить клубничным сиропом и выложить в креманку, сверху положить шапкой взбитые сливки с сахарной пудрой, посыпать тертыми орехами.

Состав: *сливы — 100 г, яблоки — 75 г, груши — 75 г, орехи — 30 г, сахарная пудра, сливки — 50 г, сироп — 30 г.*

Салат из слив и яблок

Сливы и яблоки взять в равной пропорции, нарезать некрупно, заправить сырым яичным желтком, растертым с сахаром.

Состав: фрукты — 200 г, желток — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка.

Салат «Южный»

Чернослив замочить в холодной кипяченой воде на сутки. Очищенные чеснок и орехи очень мелко нарезать, посолить, добавить лимонный сок. Из чернослива удалить косточки и нафаршировать чернослив этой массой.

Фаршированный чернослив уложить в креманку и полить сладким майонезом.

***Состав**: чернослив — 100 г, орехи — 30 г, чеснок — 1 долька, майонез — 35 г, сахарный песок — 10 г, соль и лимонный сок.*

Салат из ежевики

Сливы разрезать на четыре части, удалить косточки. Ягоды разрезать пополам, из винограда удалить семечки, яблоко натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от веточек. Фрукты и ягоды слоями уложить в стеклянную миску, залить ягодным сиропом.

***Состав**: ежевика — 2 стакана, крыжовник или виноград — 1 стакан, сливы или чернослив — 1 стакан, кислое яблоко — 1 шт., дыня — 2–3 ломтика, красная смородина — 1 стакан, ягодный сироп — 1 стакан.*

Салат из крыжовника

Мытый крыжовник растереть, посыпать сахарной пудрой, залить малиновым сиропом и сливками; массу перемешать. Сверху салат посыпать орехами и перед подачей на стол охладить.

***Состав**: спелый крыжовник — 3 стакана, сахарная пудра — 0,5 стакана, малиновый сироп — 1–2 ч. ложки, сливки — 1 стакан, растертые орехи — 1–2 ст. ложки.*

Салат из клубники

Клубнику вымыть, нарезать мелкими кусочками или растереть, посыпать сахарной пудрой, оставить на 1–3 минуты в холодном месте. Затем массу залить сливками и перемешать.

Состав: *клубника — 500 г, сахарная пудра — 0,5 стакана, сливки — 1 стакан.*

Салат из черешни и вишни

Черешню и вишню вымыть, удалить косточки, переложить в тарелку (или в салатник), сбрызнуть ромом, посыпать орехами, залить сливками, в которых предварительно размешать сахар; массу перемешать. Перед подачей на стол салат охладить.

Состав: *черешня — 1 стакан, вишня — 1 стакан, ром — 1 ч. ложка, растертые орехи — 0,5 стакана, сливки — 0,5 стакана, сахарная пудра — 1–2 ст. ложки.*

Салат из красной смородины

Промытую смородину снять с веточек, смешать с сахаром, положить в миску, залить сметаной и посыпать толчеными орехами.

***Состав**: красная или белая смородина — 2–3 стакана, сахар — 2–3 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, очищенные орехи — 2–3 ст. ложки.*

Салат из черной смородины и моркови

Морковь, лучше каротель, натереть на крупной терке, добавить полстакана очищенной от плодоножек черной смородины, немного зелени петрушки, посолить, заправить сметаной.

Состав: *морковь — 2 шт., черная смородина — 0,5 стакана, зелень петрушки — 1 ст. ложка, сметана — 1–2 ст. ложки, соль.*

Салат из клюквы

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. При желании добавить тертую морковь, брюкву, репу или сельдерей, немного уменьшив количество клюквы.

Состав: *клюква — 2–3 стакана, сахар, морковь — 1–2 шт. или капуста— 100 г, брюква — 1 ломтик, репа — 1–2 шт., редька — 1 шт., сельдерей — 1 шт.*

Салат из рябины

Спелые, мягкие, неиспорченные ягоды рябины промыть, дать стечь воде, размять, добавить натертые на мелкой терке овощи и сахар, подержать 1 час в прохладном месте, чтобы сахар растаял. Для смягчения вкуса рябины ее можно ошпарить кипятком, добавить соус.

Состав: *рябина — 2,5 стакана, сахар, свекла или репа — 1 шт., сельдерей — 0,5 шт., брюква — 1 ломтик, сметанный соус — 0,5 стакана.*

Салат из черники

Чернику перебрать, вымыть, сбрызнуть ромом, посыпать сахаром. Массу перемешать, залить сливками и снова перемешать. Вместо рома можно использовать лимонный сок.

***Состав**: черника — 500 г, ром — 1 ч. ложка, сахарная пудра — 0,5 стакана, сливки — 0,7 стакана.*

Салат из брусники

Промытые и очищенные ягоды можно оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15–20 минут, чтобы сахар растаял. При желании добавить тертые овощи, несколько уменьшив количество брусники.

Состав: *брусника — 2–3 стакана, сахар, морковь — 1–2 шт. или капуста— 100 г, брюква — 1 ломтик, репа — 1–2 шт., редька — 1 шт., сельдерей — 1 шт.*

Салат «Клеопатра»

Геркулес «Экстра» залить водой с вечера. Разбухший геркулес смешать с тертой морковью и тертым яблоком, столовой ложкой меда, добавить изюм, 5 черносливов, сверху выложить абрикосы.

Салат с творогом

Творог протереть через сито, посолить, перемешать и выложить на блюдо горкой. Отварной картофель нарезать кружками и расположить вокруг творога. Творог полить сметаной, картофель засыпать мелко рубленым зеленым луком и полить разогретым сливочным маслом.

***Состав**: творог — 1 пачка, картофель — 5–6 шт., сметана — 0,5 стакана, сливочное масло — 50 г, зеленый лук, соль.*

Салат из творога с фруктами

Творог растереть со сметаной и сахаром, массе придать форму конуса, салат украсить фруктами.

Состав: *творог — 300 г, фрукты (свежие или консервированные) — 150 г, сметана — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки.*

Салат из сыра и яиц

Сыр нарезать соломкой и смешать с мелко нарубленными яйцами, нашинкованным луком, чесноком, зеленым горошком, заправить майонезом, посолить и поперчить.

Состав: *сыр — 150 г, яйца — 2 шт., чеснок — 2 дольки, зеленый лук — 100 г, зеленый горошек — 0,5 стакана, майонез — 2 ст. ложки, перец, соль.*

Сырный салат с редисом

Сельдерей нарезать соломкой, добавить нарезанную ломтиками редиску и нарезанный кубиками сыр, заправить сливочным майонезом, по вкусу добавить соль и сахар, подкислить.

***Состав**: сыр (швейцарский или голландский) — 200 г, редис — 2 пучка, вареный сельдерей — 200 г, сливочный майонез — 150 г, соль, сахар, уксус.*

Сырный овощной салат

Ножом, смоченным в воде, нарезать сыры мелкими кубиками, добавить мелко нарезанные перец, сельдерей, фасоль, морковь, лук, затем горошек и сваренные вкрутую рубленые яйца. Посолить, подкислить по вкусу и осторожно перемешать с майонезом.

Состав: *плавленый копченый сыр — 70 г, голландский сыр — 70 г, красный перец — 40 г, консервированная морковь — 70 г, консервированный сельдерей — 100 г, стручковая консервированная фасоль — 70 г, консервированный зеленый горошек — 70 г, репчатый лук — 40 г, яйца — 2 шт., майонез — 150 г, соль, уксус.*

Салат пестрый с сыром

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные — на несколько частей. Из перца удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов или разрезанными поперек дольками апельсина. Приготовить соус из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока и цедры. Заправить салат и перемешать.

***Состав**: твердый сыр — 200 г, шампиньоны — 100 г, сладкий перец — 2 стручка, яблоки — 2 шт., апельсин или мандарин — 1 шт., йогурт — 1 стакан, мед — 3 ч. ложки, горчица — 1 ч. ложка, лимонный сок — 2 ст. ложки, цедра апельсина.*

Салат из швейцарского сыра

К сыру, нарезанному соломкой, добавить сваренные вкрутую и нарезанные кубиками яйца, нарезанные перец и лук. Перемешать с йогуртом и дать настояться.

Можно использовать как основу для бутербродов.

Состав: *швейцарский сыр — 300 г, яйца — 4 шт., перец (круглый красный консервированный) — 50 г, репчатый лук — 30 г, йогурт — 250 мл.*

Салат из швейцарского сыра с майонезом

Сыр нарезать соломкой, поперчить, добавить нарезанный кубиками отварной сельдерей (можно консервированный), очищенные, нарезанные кубиками яблоки. По вкусу посолить, подкислить лимонным соком и перемешать с майонезом.

Состав: *швейцарский сыр — 300 г, майонез — 200 г, яблоки — 2 шт., сельдерей — 100 г, лимонный сок, молотый перец.*

Салат из сыра

С сыра снять корочку, огурцы очистить от кожицы, натереть вместе с вареной морковью. Зелень петрушки и сваренное вкрутую яйцо мелко нарубить. В майонез добавить острый томатный соус, соль и перец. Тертые продукты выложить в салатницу, залить их соусом и осторожно перемешать. Украсить брусочками сыра и зеленью петрушки.

Состав: *тертый сыр — 5 ст. ложек, маринованные огурцы — 2 шт., крутые яйца — 2 шт., вареная морковь — 2 шт., майонез — 0,75 стакана, томатный острый соус — 2 ст. ложки, зелень петрушки, перец, соль.*

Салат из копченого сыра

Плавленый копченый сыр нарезать мелкими кубиками, добавить нарезанный кусочками красный перец, огурцы, отваренные вкрутую яйца, горошек и мелко нарезанный лук. Все осторожно перемешать и добавить йогурт с горчицей.

Состав: *плавленый копченый сыр — 250 г, зеленый горошек — 80 г, красный болгарский перец — 80 г, яйца — 2 шт., репчатый лук — 30 г, консервированные огурцы — 50 г, горчица — 20 г, йогурт — 200 мл.*

Салат из плавленого сыра

Плавленый сыр охладить и натереть на терке. Репчатый лук и яблоки нашинковать соломкой. Все перемешать, заправить майонезом и посолить.

***Состав**: плавленый сырок — 2 шт., яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., майонез — 1 ст. ложка, соль.*

Салат из сыра и яблок

С сыра снять корочку, яблоки очистить от кожицы. Продукты натереть и смешать со сметаной, в которую добавить соль, лимонный сок и сахар. Выложить в салатницу. Оформить кружочками помидоров, украсить веточками укропа.

***Состав**: твердый тертый сыр — 150 г, яблоки (антоновка) — 2 шт., сметана — 0,75 стакана, помидоры — 2 шт., лимонный сок, укроп, сахар, соль.*

Сырный салат с фруктами

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

Состав: *швейцарский сыр — 250 г, апельсин — 2 шт., яблоки — 2 шт., сахар — 50 г, лимонный сок, йогурт — 150 мл.*

Салат кефирный

Вареные куриные яйца нарезать ломтиками. Зеленый салат промыть, просушить и нарезать соломкой. Все посолить, поперчить, перемешать и заправить кефиром. При подаче украсить зеленью, посыпать сыром, натертым на терке.

Состав: *кефир — 30 г, яйца — 2 шт., твердый сыр — 50 г, салат — 100 г, зелень, соль, перец.*

Яичный салат с сыром

Сваренные вкрутую яйца крупно нарезать, добавить мелко нарезанные огурцы, лук, нарезанный кубиками сыр и добавить майонез. По вкусу посолить, добавить сахар, подкислить и приправить уорчестером.

***Состав**: яйца — 8 шт., консервированные огурцы — 50 г, репчатый лук — 20 г, соль, уксус, молотый перец, уорчестер, твердый сыр — 100 г, майонез — 250 г.*

Салат из яиц и творога

Морковь очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями. Творог протереть через сито, смешать с натертой морковью, добавить нашинкованный зеленый лук, соль, тмин, рубленные яйца и майонез. Салат выложить на блюдо и украсить яйцами с луком.

Состав: *яйца — 4 шт., творог — 1 пачка, морковь — 3 шт., майонез — 1 банка, зеленый лук, тмин, соль.*

Сырный салат с красной капустой

Плавленый сыр нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанные лук, перец, огурцы, сваренные вкрутую яйца, капусту, горошек. Осторожно перемешать все продукты с йогуртом. По вкусу добавить сахар, посолить, можно подкислить уксусом.

Состав: *плавленый копченый сыр — 150 г, яйца — 2 шт., зеленый горошек — 50 г, перец (красный болгарский) — 30 г, красная консервированная капуста — 150 г, консервированные огурцы — 50 г, репчатый лук — 30 г, зеленый лук — 20 г, йогурт — 200 мл.*

Салат с яйцами и овощами

Картофель отварить на пару, охладить и нарезать крупными ломтиками. Крутые яйца разрезать на четыре части. Лук нашинковать кольцами и обжарить в сливочном масле. Огурец нарезать кружками. Все продукты перемешать, заправить уксусом, смешанным с перцем и солью. Посыпать салат рубленой зеленью петрушки и дать ему постоять.

***Состав**: яйца — 2, картофель — 4 шт., соленые огурцы — 2–3 шт., сливочное масло — 100 г, уксус — 1 ст. ложка, петрушка, соль.*

Салат-коктейль «Москва»

Свежие огурцы, красный стручковый перец, свежие помидоры и редис нарезать мелкими кубиками, уложить в фужер слоями, чередуя с горошком, залить все майонезом.

Украсить кружочками яйца и зеленью петрушки.

Состав: *свежие огурцы — 150 г, зеленый горошек — 75 г, красный перец — 60 г, свежие помидоры — 100 г, свежий редис — 100 г, майонез — 75 г, яйцо — 0,5 шт., зелень.*